



LAUFEN EXTRA



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen:
SF Bulmke 67
DJK Borussia
Scholven
DJK Sportfreunde
Rotthausen 1910
DJK TuS 1910
Rotthausen

FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel | Tel. 0209 13 61 81



Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de

Fußballextra seit 1984 - Saison 2007/2008 - Laufende Nr. **COO** vom 13. Jan. 2008

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden ++

1. Online - Mitteilungsblatt für Übungsleiter, Sportler, Gönner und Freunde

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

2008 - Cooper-Test für Alle - selbst durchgeführt....

**Wer seine Ausdauer testen möchte, kann den Cooper-Test machen.
Aber Vorsicht: Der Test ist nichts für Sportanfänger!**



**FLVW- Fußballspieler und Leichtathleten in einem Verband – nur in Westfalen
Laufen Sie 12 Minuten und zählen Sie dann die geschafften Meter.**

Der Cooper-Test hilft Ihnen Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu ermitteln. Die Fédération Internationale de Football Association (FIFA) testet so die läuferischen Fähigkeiten Ihrer Schiedsrichter. Ein Erstligaschiedsrichter muss so einen Wert von 2.700 Meter erreichen.

Ziel des nach dem amerikanischen Arzt Dr. Kenneth H. Cooper benannten Test ist es, die größtmögliche Distanz zu ermitteln, die eine Person in 12 Minuten laufen kann. Der Cooper-Test ist deshalb so schwierig, weil die Dauer von 12 Minuten im unteren Bereich der Langzeitausdauer liegt. 12 Minuten sind noch keine Langstrecke, aber auch keine

Kurzstrecke mehr. Der Läufer muss sich sehr gut einschätzen können, damit er weder zu schnell noch zu langsam läuft. Wer anfangs zu schnell läuft, muss irgendwann eine Gehpause einlegen. Wer zu langsam losläuft, kann die „verlorene“ Zeit auch in einem Schlusssprint nicht aufholen.

Dieser Test ist nur für Fußballspieler und Läufer empfehlenswert, die bereits längere Zeit im Ausdauertraining stehen. Der Test ist kein lockerer Jogging-Lauf und ist nichts für Sportanfänger. „Drei Monate sollte man schon aktiv laufen und seinen Körper gut kennen, wenn man den Cooper-Test machen möchte“, erklärt Leichtathletik-Bundestrainer Werner Klein.

Zur Durchführung

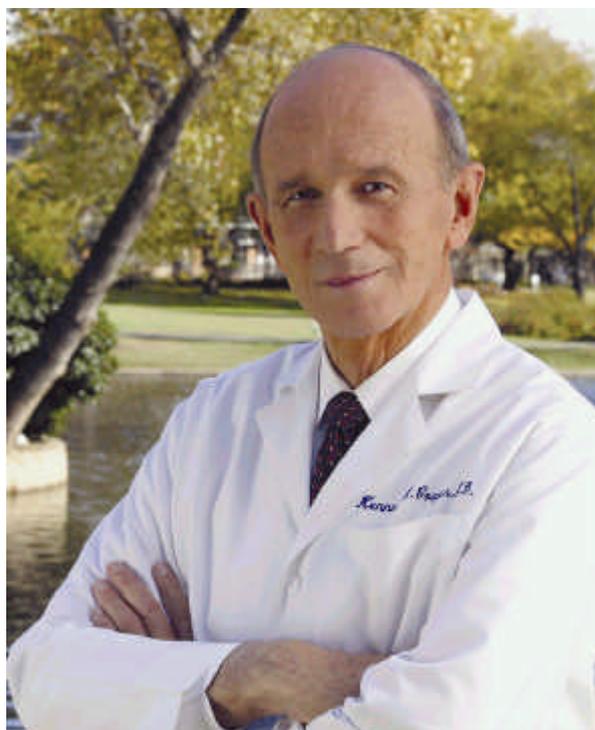
Alles, was Sie brauchen ist eine 400-Meter-Bahn wie im Stadion oder eine andere abgesteckte Strecke und eine Stoppuhr. Zunächst sollten Sie sich gründlich erwärmen, also warm laufen und dynamische Gymnastik durchführen. Nach dem 12 Minuten-Lauf zählen Sie zusammen, wie viele Meter sie gelaufen sind. Nach der Belastung sollten Sie locker auslaufen und leichte Dehnungsübungen durchführen.

Wie fit bist du eigentlich? Versuch doch mal den Cooper-Test!!!

Er ist Teil des Gelsenkirchener Volkslaufes am 19. April 2008. Ein „muss“ für alle die den Lauf- und Fußballsport lieben – Ob Fan oder Fußballspieler. **Durch Eigensportlichkeit ein Zeichen setzen gegen Doping und Drogen im Sport sowie gegen Gewalt und Diskriminierung in den Stadien und am Rande des Sports. Kriterien dazu auch unter www.gelsenkirchenmarathon.de und www.fussballkondition.de**

1. Erwärmung Dehn- und Stretchübungen ca. 15-20 min.

2. Der Coopertest: Versuche innerhalb von 12 min eine möglichst große Strecke zurückzulegen. Am besten du läufst diese Strecke in einem Stadion. Dort kannst du die gelaufenen Strecke genau abmessen (Ein Runde entspricht 400 m). Wenn dich der Lauf sehr erschöpfen sollte, ist auch das Gehen erlaubt. Im übrigen denke daran, langsam zu laufen. 12 min können sehr, sehr lang werden. Schließlich geht es nicht darum der Erste zu sein, sondern darum, deinen Fitnesszustand zu messen und mit späteren Messungen zu vergleichen. In den Fitnesskategorien kannst du deinen Fitnesszustand nachlesen.



Dr. Kenneth H. Cooper – Orientierungswerte für den ehrlichen Sport ohne Doping.



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN



SF Haverkamp



DJK TuS Frauenteam



DJK TuS D-Jugend



SG Eintacht C-Jugend



DJK TuS 1. Frauenteam



DJK TuS 1. Herrenteam



DJK TuS 1. Frauenteam



Anadolu Spor



DJK TuS 2. Herrenteam



DJK TuS Dreamteam

Fußball und Laufsport – Freiluftsport in seiner ganzen Vielfalt. Nachvollzogen beim DFB-Cooper-Lauf und....



Herne Süd



DJK TuS C-Jugend



SSV / FCA 1. Herrenteam



DJK TuS A-Jugend



BW Gelsenkirchen A-Jugend



BW GF. 2. Herrenteam



Jugendteam DJK TuS... Zum Fußball - DFB-Nationaltrainer Michael Skibbe: „Alle haben am Fußballspiel aus verständlichem Grunde viel Freude!“ Siehe Michaels Grußworte zum DFB-Cooper-Lauf unter www.fussballkondition.de



DJK TuS 3. Herren



SF 07/12 1. Herren



SF Bulmke 1. Herren



SF Bulmke 2. Herren



Kader der DJK Teut. Schalke 1. Herren



Kader der DJK Westfalia 04 1. Herren



Kader der DJK TuS 1. Herren



Union Gelsenkirchen 1. Herren



FC Zrinski 1. Herren



Arminia Ückendorf 1. Herren



DJK Falke 1. Herren



VfB Gelsenkirchen



SpvG Erle 19 1. Herren

**...durchgeführt in Gelsenkirchen der Fußballstadt
beim 20. Int. Gelsenkirchener Volkslauf 2008 !!!**



Die Athleten der Erlar SG machten mit einem Abstecher von der Erzbahntrasse einen Besuch im Stadion „Auf der Reihe“ beim Ausrichter des Gelsenkirchener Volkslaufes DJK TuS 1910 Gelsenkirchen - Rotthausen.

WER kennt sie nicht: Die Sport- und Naherholungsanlage „Auf der Reihe“ im Gelsenkirchener Süden mit dem angrenzenden Revierpark Nienhausen und dem citynahen Stadtpark. Viele Leichtathleten und Fußballspieler geben sich hier die Ehre ihrem Sport zu frönen und zu entspannen.



Laufsportabteilung DJK TuS mit Gästen beim RUN UP 2007



DER COOPER-TEST

Der amerikanische Arzt und Physiologe Kenneth H. Cooper hat ein einfaches Testverfahren zur Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt. Ein 12-minütiger Dauerlauf soll Aufschluss darüber geben, wie es um die Ausdauer bestellt ist. Diese Aufzeichnungen des Dr. Cooper, machten sich insbesondere die aktiven Sportlehrer der heutigen Neuen Länder unserer Bundesrepublik Deutschland, in der damaligen DDR zu Nutze. Es wurde damals bekanntermaßen, um dem sozialistischen Staat und dem damit verbundenem Regime, weltweit zu einem gewissen Glanz zu verhelfen, in nahezu allen Sportarten viel Doping betrieben. Wen wundert es dann noch, dass die damaligen Wissenschaftler, sich gerne des einfachen Tests bedienten, denn regelmäßige, aussagefähige Kontrollen waren sehr gefragt. Die Sportführung des Landes wollte in erster Linie den Erfolg und das anfänglich wohl auch ohne zu dopen. Bekanntermaßen liefen die letzten Klageprozesse, der vom falschen Ehrgeiz des Regimes Betroffenen und dabei zu Schaden gekommenen Sportler, erst kürzlich aus.

Bezogen auf die Mannschaftssportart Fußball, ist bei der Bildung eines homogen operierenden Teams, unbedingt als erste Stufe die allgemeine Ausdauer aller Spieler zugrunde zu legen.

Wenn nach den einzelnen Talenten und Stärken der Spieler eines Vereins, die Positionen nach den gegebenen Möglichkeiten in einem Team optimal vergeben worden sind, sollten vom Torwart bis zum Linksaußen die konditionellen Abweichungen untereinander über eine ganze Saison nicht zu krass werden, denn Kondition bedeutet unausweichlich immer gleichzeitig auch Konzentration. Nur mit einer guten Konzentrationsfähigkeit

- deren Grundlage wie argumentiert die allgemeine Ausdauer ist -

können konstante Leistungen eines Teams über die gesamte Saison erzielt und gehalten werden.

Der Mindestanspruch an Kondition in den einzelnen Spielklassen wurde beim DFB-COOPER-LAUF festgelegt. Wobei mehr natürlich besser ist als zuwenig, denn spielerische Mängel lassen sich manchmal - aber nicht generell - mit Fleiß ausgleichen

Die im kontinuierlichen Mannschaftstraining mit dem Ball, durch weite Laufwege mit Dribbel- und Passstrecken erarbeitete Kondition, sollte von den für das Team verantwortlichen Trainern und Betreuern im Amateurbereich, mindestens einmal monatlich anhand des Cooper-Tests kontrolliert und aufgezeichnet werden. Damit wird vermieden, dass der Amateurfußball in den einzelnen Ligen immer mehr in der Qualität nach unten geht, denn die körperliche Belastbarkeitskurve zeigt seit Jahren nach unten. Das zeigt sich in den unteren Klassen besonders deutlich, weil durch den Konzentrations-einbruch nach längeren Laufstrecken mit zunehmender Spieldauer beim Aufbau eines Angriffs, kein Spieler mehr bereit ist (oder vielleicht auch nicht mehr fähig ist), das Risiko des abschließenden Torschusses auf sich zu nehmen. Diesem Mangel kann nur durch regelmäßige Konditionsaufzeichnungen begegnet werden, denen sich kein Spieler entziehen sollte, wenn er ernsthaft vorhat ein guter Fußballer zu werden oder auch zu bleiben. Immerhin tragen die festgestellten Werte der einzelnen Probanden zu deren Selbstsicherheit bei.

Cooper geht aufgrund eigener Untersuchungen davon aus, dass es einen engen Zusammenhang zwischen **Laufleistung** und dem maximalen Sauerstoffaufnahmevermögen gibt, denn die Muskulatur kann längerfristig nur soviel Energie entwickeln wie Sauerstoff zur Verfügung steht. Das maximale Sauerstoffaufnahmevermögen VO_2max ist also ein wichtiger leistungsbestimmender Faktor im Sport, vor allem beim Ausdauertraining.

Dabei ist die maximale O2-Aufnahmefähigkeit aber nicht mit der Menge der eingeatmeten Luft zu verwechseln.

Nicht nur deswegen ist der Cooper-Test ein aussagekräftiger Test insbesondere für Sportler im Amateurbereich, die sich keine kostspieligen Laktatwertbestimmungen leisten können.

HIER EINE TABELLE MIT DEN WERTEN DER EINZELNEN ALTERSSTUFEN NACH ABSOLVIEREN EINES 12 - MINÜTIGEN DAUERLAUFES

Männer

	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.
sehr gut	2800	2650	2500	2400
gut	2400	2250	2100	2000
befriedigend	2000	1850	1650	1600
mangelhaft	1600	1550	1350	1300
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft			

Frauen

	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.
sehr gut	2600	2500	2300	2150
gut	2150	2000	1850	1650
befriedigend	1850	1650	1500	1350
mangelhaft	1550	1350	1200	1050
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft			

Jungen

	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						

Mädchen

200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen



Gartenbaubetriebe
Alfred Verse
 Hilgenboomstraße
 Telefon 0209 / 137713
Sponsor der
DJK TuS 1910
Rotthausen



Was ist Walking?

Walking ist eine schonende, sanfte Form des Ausdauertrainings. Es bedeutet flottes, zügiges Gehen und ist im Gegensatz zum sportlichen Gehen unverkrampft und natürlich. Es ist auch keine Sportart mit komplexer und schwierig zu erlernender Technik. Der technische Bewegungsablauf des Walkens ist sehr leicht zu erlernen, da es nahe an unserer Alltagsmotorik angesiedelt ist. Es ist etwas, was jede und jeder tun kann.

Und hier etwas über das Walking für Anfänger in unserem Verein

DJK TuS 1910 Rotthausen e. V.

Gesundheit als Lebensziel

Kur vor Ort auch durch Sport

Walker / innen in unserer Leichtathletikabteilung

**"Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts"**

dieser einfache Satz von Schopenhauer trifft den Nagel auf den Kopf. Gesundheit ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Es gibt viele Wege, dieses Ziel zu erreichen. Mehr Bewegung, richtige Ernährung und Entspannung sind Möglichkeiten, die das Beziehungsgefüge von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Sportliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen. Besonders förderlich für die Gesundheit ist ein gezieltes Ausdauertraining, welches auch Spaß macht.

"Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt koronaren Erkrankungen vor".

Sicherlich haben Ihr, liebe Sportfreunde und -freundinnen, schon von diesen positiven Effekten sportlichen Trainings gehört und es vielleicht auch schon mit Jogging versucht.

Wenn Ihr Euch dabei gequält habt, wenn Ihr keinen Spaß hattet, Euch die Gelenke geschmerzt haben oder wenn Euch das Ausdauertraining bisher zu anstrengend erschien, dann ist WALKING für Euch der richtige Einstieg. Dieses WALKING ist eine "sanfte", aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. WALKING ist forciertes Gehen mit Armeinsatz, aber ohne das typische "Hüftwackeln" der Wettkampfsportart "Gehen". Immer mehr Menschen haben inzwischen schon das WALKING erkannt und vollziehen es mit Begeisterung.

WALKING - eine Sportart für alle?

WALKING eignet sich besonders als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige und als neue Sportart für ältere Personen, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun wollen. WALKING ist daher auch ein geeigneter Familiensport.

Da die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule wesentlich geringer als z.B. beim Jogging ist, erzielt WALKING auch in der Rehabilitation hervorragende Wirkungen. Diesem Reha-Gedanken wollen wir von den Sportfreunden DJK TuS 1910 e. V., bei unserem Walking – Training Rechnung tragen. Wenn Ihr Euch mit dem Grundsatz unserer Walking-Gruppe:

“KUR VOR ORT MIT SPORT !“

identifizieren könnt, dann seid Ihr in unseren Reihen gut aufgehoben. Erfahrene Übungsleiter beraten an der Basis und Eure Krankenkasse belohnt Eure körperlichen Aktivitäten mit Bonuspunkten oder anderen kleinen Aufmerksamkeiten. Doch auch hier gilt der Grundsatz: „Überschätzt am Anfang nicht Eure eigene körperliche Leistungsfähigkeit!“

Unterschieden werden sollte zwischen WALKING auf ebenem Gelände und WALKING im hügeligen oder bergigen Gelände, wo die Belastung wesentlich höher ist. Das ideale Trainingsgelände dazu finden wir hier im Gelsenkirchener Süden, im Vorort Rotthausen vor der Haustür unserer Sportstätte, denn das meist ebene Gelände, ausgehend von der Sportanlage „AUF DER REIHE“ mit den umliegenden Hügeln an der Trabrennbahn (ehemalige Abraumhalden der Bergwerke) lassen sämtliche Trainingvarianten zu.

Euer Einstieg in den Ausdauersportbereich kann mit WALKING nicht besser gefunden werden. Zu Beginn ist nur ein minimales Fitness- bzw. Koordinationsniveau nötig, denn Belastungsdauer, Belastungshöhe und Belastungsintensität kann Jede/r nach persönlicher Leistungsfähigkeit individuell steuern.

Der Bewegungsablauf des "WALKING" muss nicht erst in langwierigen Trainingsprozessen erlernt werden. Dieser Bewegungsablauf ist bereits fest in unserer allgemeinen Motorik integriert und wird ganz locker und unverkrampft ohne besondere Beachtung ausgeführt.

Die 10 Punkte der WALKING-Technik

- 01 Gemäßigtes Tempo zu Beginn
- 02 Fersen bei leicht gebeugten Knien aufsetzen
- 03 Füße über die ganze Fußsohle abrollen
- 04 Fußspitzen möglichst in Gehrichtung setzen
- 05 Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen
- 06 Arme gegengleich schwingen (rechtes Bein, linker Arm und umgekehrt)
- 07 Bewusst ein- und ausatmen Insbesondere am Anfang des Trainings zählt man die Schritte beim Ein- und Ausatmen, um somit einen gleichmäßigen Rhythmus zu bekommen, denn zur Verhütung von evtl. anfänglich auftretenden Seitenstichen ist es erforderlich genauso bewusst ein- wie auszuatmen.
- 08 Ca. 4 bis 5 m den Blick erdwärts gerichtet nach vorne schauen
- 09 Die Schultern locker hängen lassen
- 10 Den Brustkorb anheben.

Ihr könnt beim WALKING selbst Eure individuelle Wegstrecke festlegen, je nach Einschätzung Eures Fitnesszustands. Steigerungen bzw. Erfolgsmeldungen sind

leicht festzustellen - durch Pulsmessung oder durch Stoppen der Zeit für die zurückgelegten Wegstrecken.

NORDIC-WALKING

Nun Haben wir sehr viel vom Walking gesprochen. Die bewegungsintensivere Art des Walkings ist natürlich das NORDIC-WALKING. Zumeist von den Leuten - - am Anfang zumindest – belächelt, hat sich das NORDIC-WALKING aber doch durchgesetzt, denn mit den Stöcken könnt Ihr zusätzlich sehr viele gymnastische Varianten einbauen. Jedoch die intensivere Beanspruchung der Arm- und Rückenmuskulatur ist der fitnessbringende Trainingseffekt dabei.

Wer NORDIC-WALKING nachvollziehen möchte sollte sich zuerst mit dem Trainingsgerät auseinandersetzen. Die ideale Stocklänge finden wir indem wir von unserer Körpergröße einfach 55 cm abziehen. Also z. B. $180-55 = 125$ cm ist die ideale Stocklänge für eine 1,80 Meter großen Person.

Zunächst müssen wir wissen, warum der NORDIC-WALKING-Stock eine Schlaufe hat, denn das haben die meisten Probanden noch nicht verinnerlicht, wenn man unterwegs immer wieder Leute trifft, die selbst nach mehr oder weniger intensiven Einführungskursen, wieder in den alten ursprünglichen Fehler der Stockführung verfallen. Doch das muss hinterher jeder für sich entscheiden.

Wer sich unter meiner sportlichen Führung in der Leichtathletikabteilung unseres Vereins DJK TuS 1910 zum NORDIC-WALKING entschließt, braucht natürlich nach meinem Grundsatz: „Vom Sportler, für Sportler!“ Keine relativ hohe Kursgebühr zu entrichten, denn es hat mir immer sehr viel bedeutet, das im Verein und im Sport Erlernte an die Menschen im Verein weiterzugeben. Ich selbst habe das Glück von der Kindheit an genießen können, immer ordentlich ausgebildete Übungsleiter und Trainer gehabt zu haben, die Ihre Fürsorge-Gedanken an die Menschen im Sportverein weitergegeben haben. Getreu dem damit in den Sportvereinen verbundenen Generationsvertrag natürlich kostenfrei, bis auf den eigenen monatlichen Mitgliedsbeitrag.

Das steigende Licht zum Anfang des Jahres setzt naturgemäß einen gewissen Bewegungsdrang im gesunden Menschen frei, den man/frau nicht unterbinden sollte, denn er ist das beste Mittel gegen die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit.

Wem es alleine keinen Spaß bereiten sollte, den Winter aus seinem Körper zu vertreiben und sich sportlich an der frischen Luft, ob mit oder ohne Stock zu bewegen, ist hiermit herzlich gerne eingeladen in unserer Laufsportgruppe mitzumachen. Die bekannten Wanderstrecken laden zu abwechslungsreichen Varianten ein und sollte sich bei dem einen oder anderen Sparteinsteiger ein kleiner Muskelkater einstellen, ist auch dieser mit gezielter Gymnastik oder mit einem Aufenthalt im Solebad des „Revierparks Nienhausen“ schnell wieder vertrieben, denn Schwimmen im warmen Wasser trägt schnell zur Herstellung der Fitness bei. Ab 28. Februar wird wieder die Normaltrainingszeit eingeführt, die dienstags und donnerstags von unserer Sportanlage ab 17:30 Uhr mit Walking und Nordic-Walking sowie ab 19:00 Uhr mit Langlauf ausgeht.

Anleitung fürs erste Joggen

1. Atemtechnik

Die Atmung sollte möglichst durch die Nase erfolgen. Somit wird die Atemluft gefiltert und angewärmt. Dieses wirkt sich schonend auf die oberen Atemwege (Bronchien) aus. Pollenflug im Frühjahr, Kälte im Winter etc.

Die Atmung sollte im Schrittrhythmus durchgeführt werden, wobei besonders darauf zu achten ist, dass Einatmung und Ausatmung gleich lang erfolgen (meist 3 oder 4 Schritte am Anfang) später entwickelt sich das Gefühl dafür. Sonst setzen schnell die sogenannten Seitenstiche ein. Vor allen Dingen, weil die Lunge nicht richtig ausgeatmet wird.

Seitenstiche - durch Bildung von Stickstoffrückständen in den Lungenspitzen - können mit langem Ausatmen und gleichzeitigem Druck der Oberschenkel auf den Oberbauch in der Hocke schnell ausgeräumt werden.

2. Herzrhythmus

Der Herzschlag zeigt den Trainingszustand des Kreislaufes an. Je länger und ausgiebiger man trainiert, um so weniger Herzschläge benötigt die „Pumpe“ den Körper mit Sauerstoff zu versorgen, weil sich durch regelmäßiges Training auch die Lungenkapazität vergrößert. Als oberste Belastungspulsregel gilt

180 minus Lebensalter

um gefahrlos zu trainieren .

Am Anfang sollten auch Pulsmessungen durchgeführt werden. Zeige- und Mittelfinger werden dabei in einer Laufpause an die Halsschlagader gelegt, 15 Sekunden lang durchgezählt und mit 4 multipliziert. Der maximale Belastungspuls wird mit dem dreifachen Wert des Ruhepulses angegeben. (Also: 70 mal 3 = 210) .

3. Dehnungsgymnastik

Um die Muskulatur einer höheren Belastung zuzuführen, ist es besonders wichtig, dass Muskelanspannungen und -entspannungen berücksichtigt werden. (simpler ausgedrückt) Vor allen Dingen gilt dabei als Grundregel: „Nur ein regelmäßig gedehnter Muskel lässt sich auch kräftigen!“ Damit ist schon das Wichtigste gesagt.

Am Anfang reicht es aus, wenn man nach dem Laufen seine Beine richtig dehnt. Die gängigen und bekannten Dehnungsübungen sollten bereits schon nach dem Aufwärmen kurz durchgeführt werden. Gefühl ist hierbei wichtig.

Nicht mit wippenden Bewegungen, sondern langsam und gleichmäßig dehnen und die Dehnung 20 - 30 Sekunden wechselweise am linken und rechten Bein halten, bis die Dehnung etwas schmerzlicher wird, dann die Dehnung loslassen und die Muskulatur wechselweise wieder lockern.

Mit sportlicher Empfehlung von

[Sieghard Tinibel](#)

Fußball und Breitensporttrainer

Abteilungsleiter Leichtathletik

DJK TuS 1910 GE-Rotthausen e. V.

www.gelsenkirchenmarathon.de

www.fussballkondition.de