

23. April 2020
Online-Trainer Fortbildung
Athletische Grundausbildung

Footprint
Basketball



**Wer bist Du?
Was machst Du?
Warum bist Du hier?**

Wednesday, March 27, 13



NRW Landestrainer seit 2004
Profitrainer seit 1995
LT-Sportentwicklung seit 2019

Athletiktrainer Deutsches
Badminton-Zentrum Damen-
/Jugend Bundeskader

Athletiktrainer am
Nachwuchsstützpunkt Mülheim

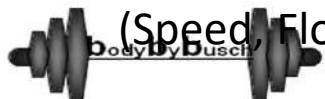


Diplomtrainer DOSB

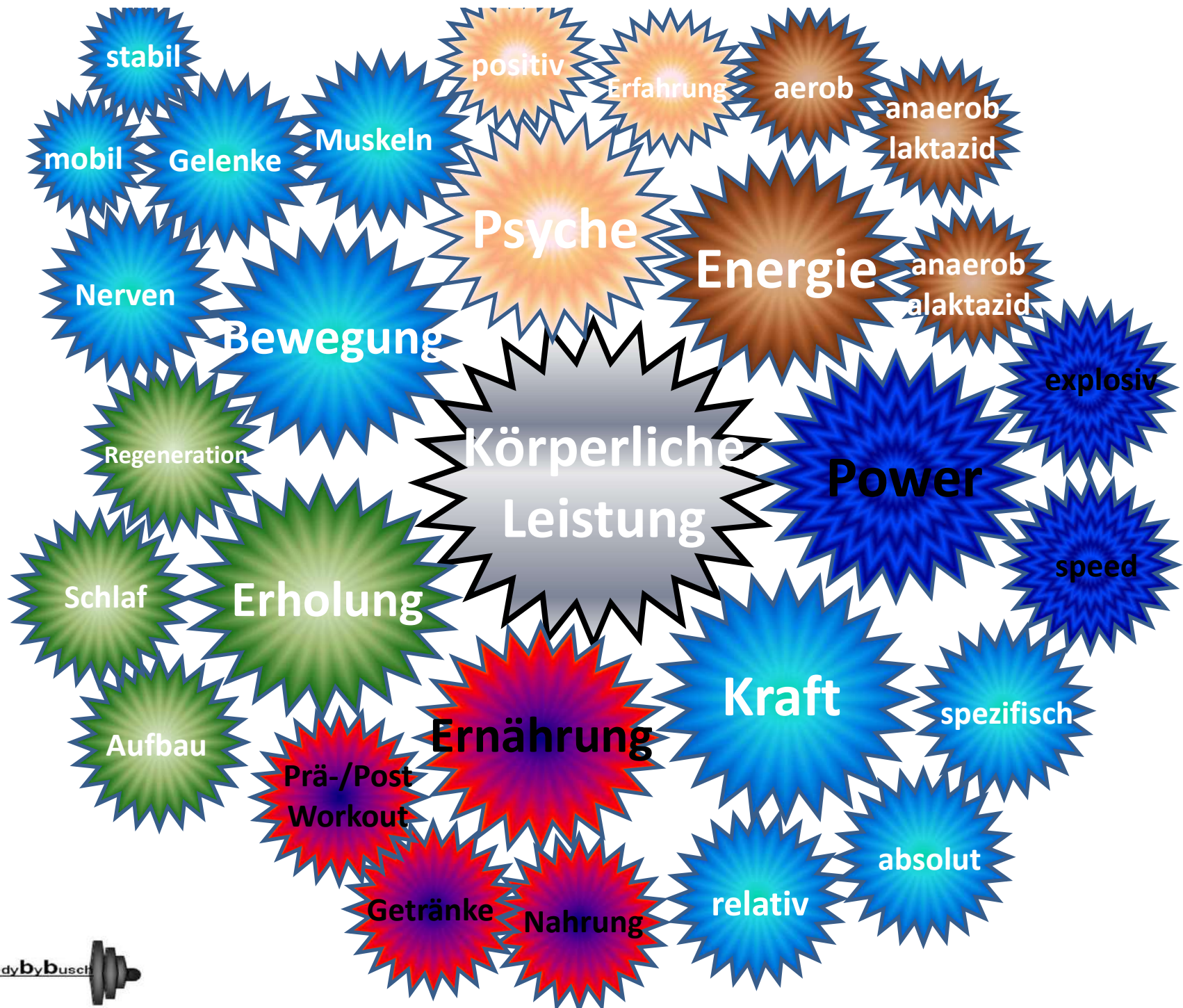
DOSB Athletiktrainer
für Spielsportarten

Bachelor
„Sport&angewandte Trainingslehre“

zahlreiche Fortbildungen



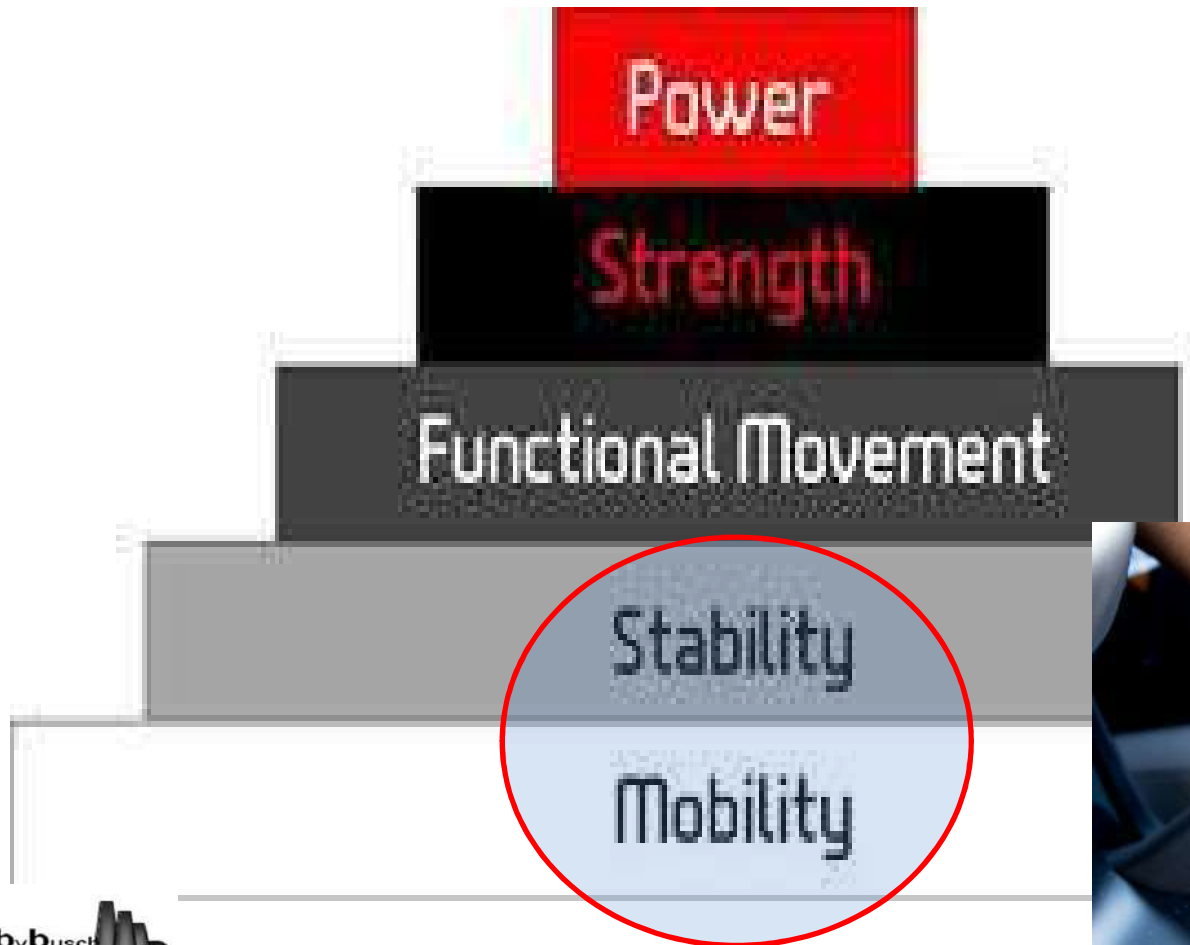
(Speed, Flossing, Mobility, MFR, Complex Core, Powertouch, Powerflex, FSM....etc)





Langfristiger athletischer Aufbau

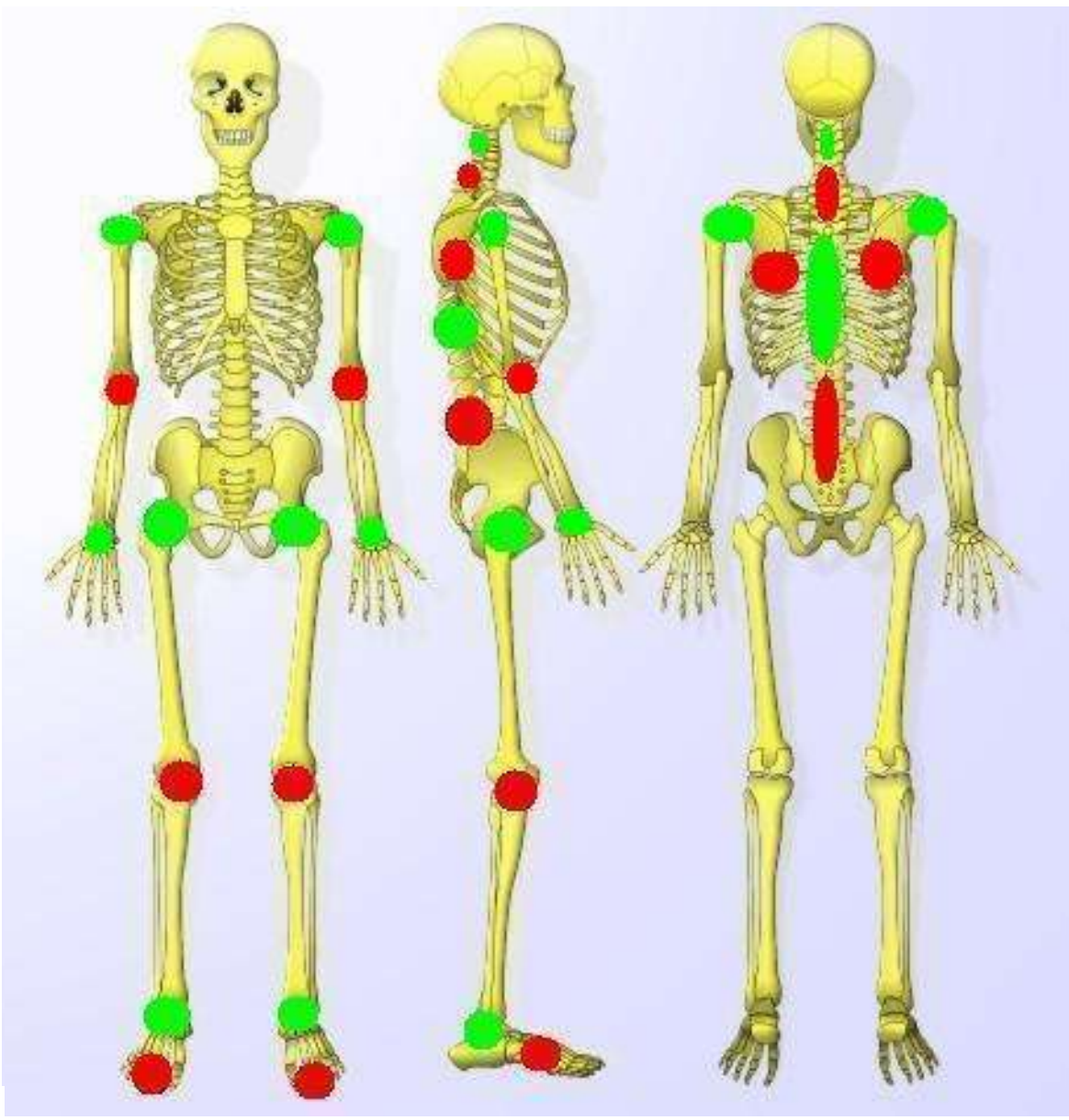
<https://www.movementfirsttraining.com/maintenance>



Skelett-Bild:

http://stefan.ganz.priv.at/content/med4teens/Data/Print_1_8_1.html

Mobilität



Motorische Kontrolle

**Wir beginnen mit viel Mobilität
(und wenig Stabilität)**

„DON'T USE IT...”

...LOSE IT!”



Praxis

- **Mobilisation**

- Sprunggelenk:



- Hüfte:



- BWS:



- Schulter:



- Handgelenk:

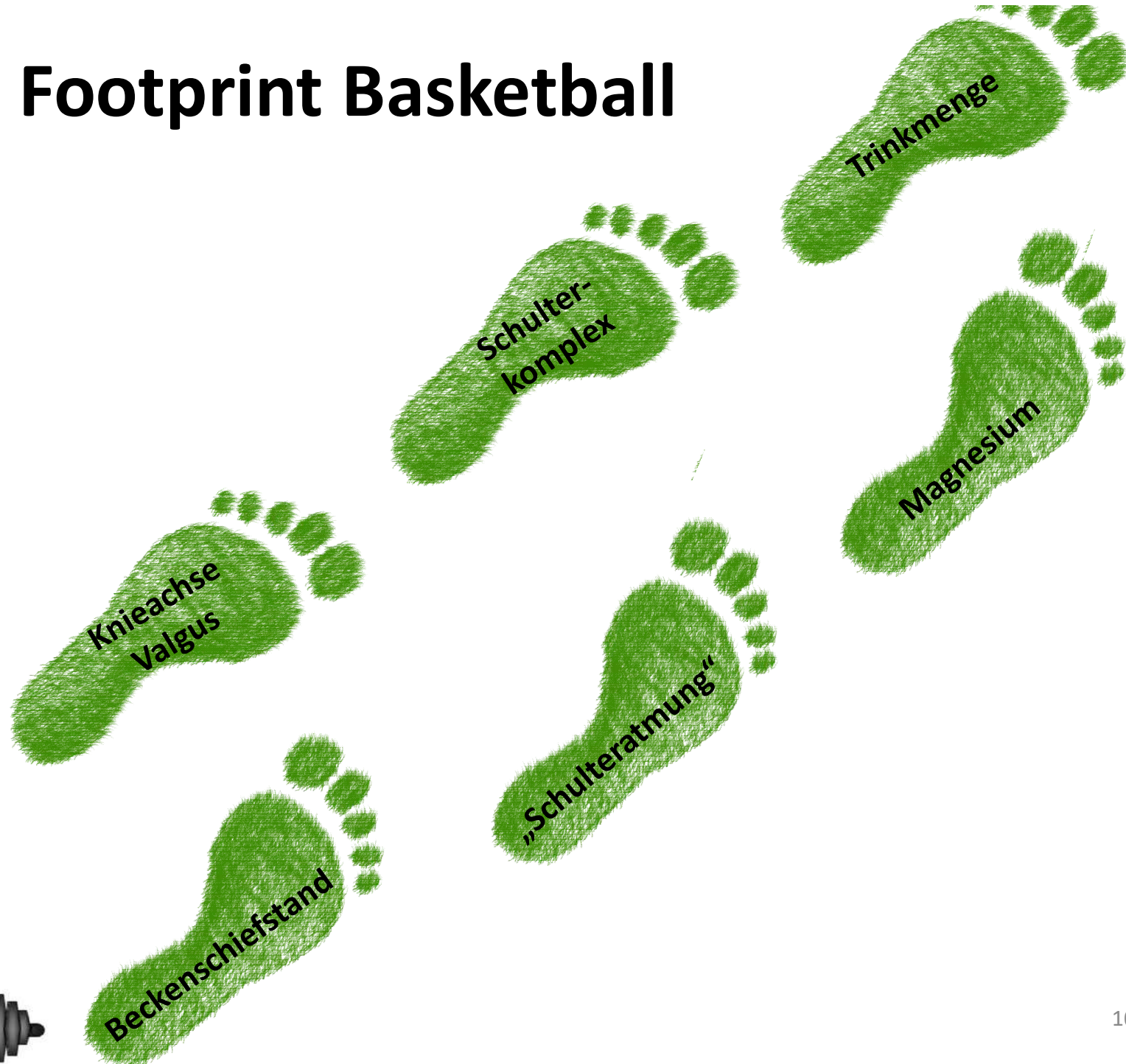


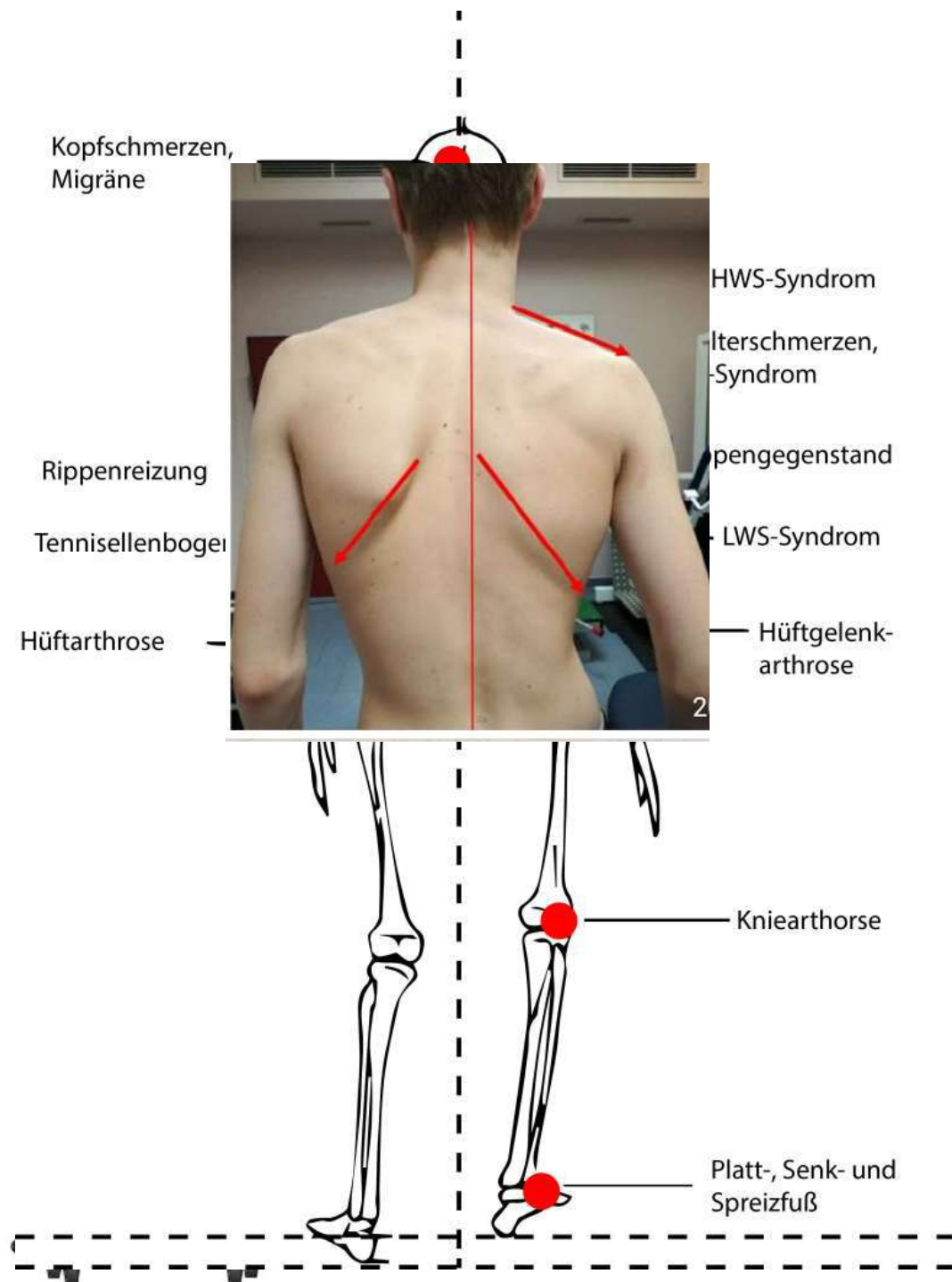
Längentraining

im Cool Down



Footprint Basketball





Kopfschmerzen
Migräne



Syndrom
Schmerzen,
rom



Rippenreizung

Tennisellenbogen

Hüftarthrose



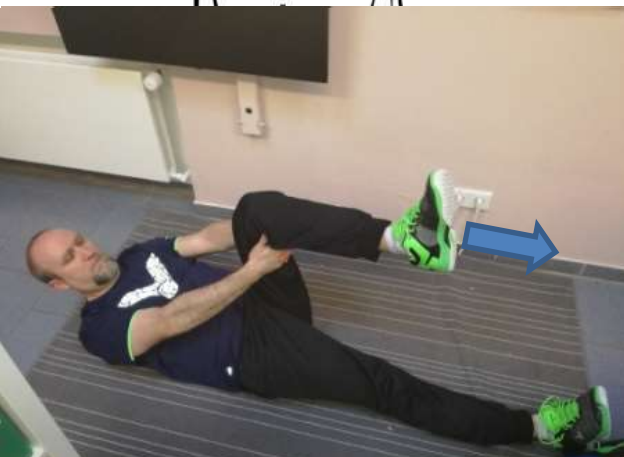
Gegenstand

Syndrom

Hüftgelenk-
arthrose



iearthorse



, Senk- und
zfuß





**Mobilität:
Sprunggelenk + Hüfte**



Petersen Step-Up



Clamshell



Miniband-Sidewalk



Cook Hip Lift



Stabilität:

VMO+Glut med +Streckerschlinge+(Rumpf)





+ Special: SLDL loaded Pick-Up

Mobilität:

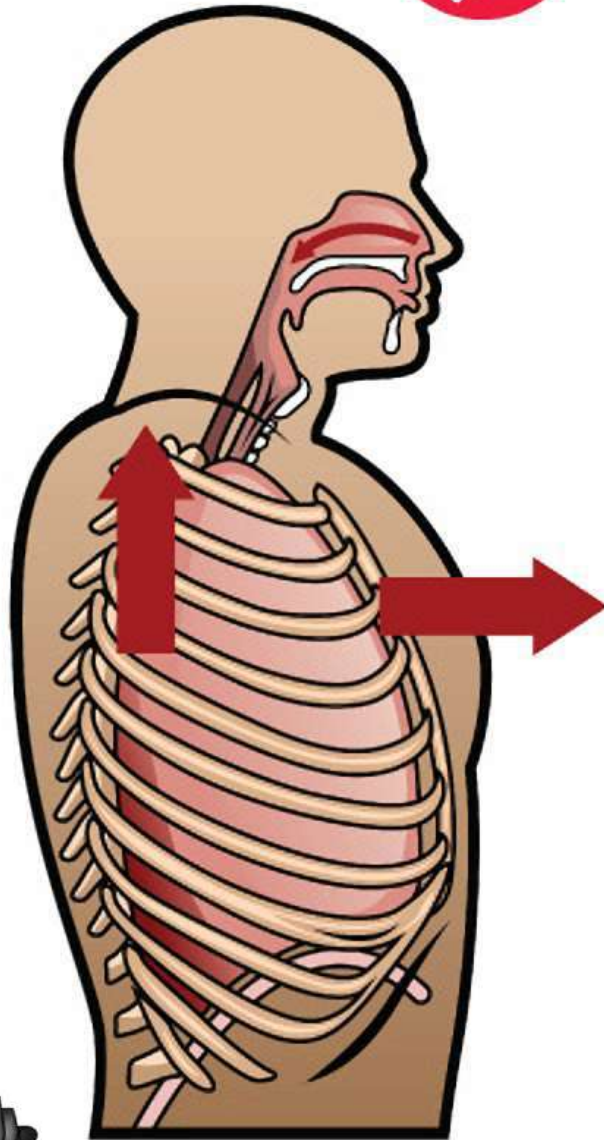
Sprunggelenk + Hüfte

Stabilität:

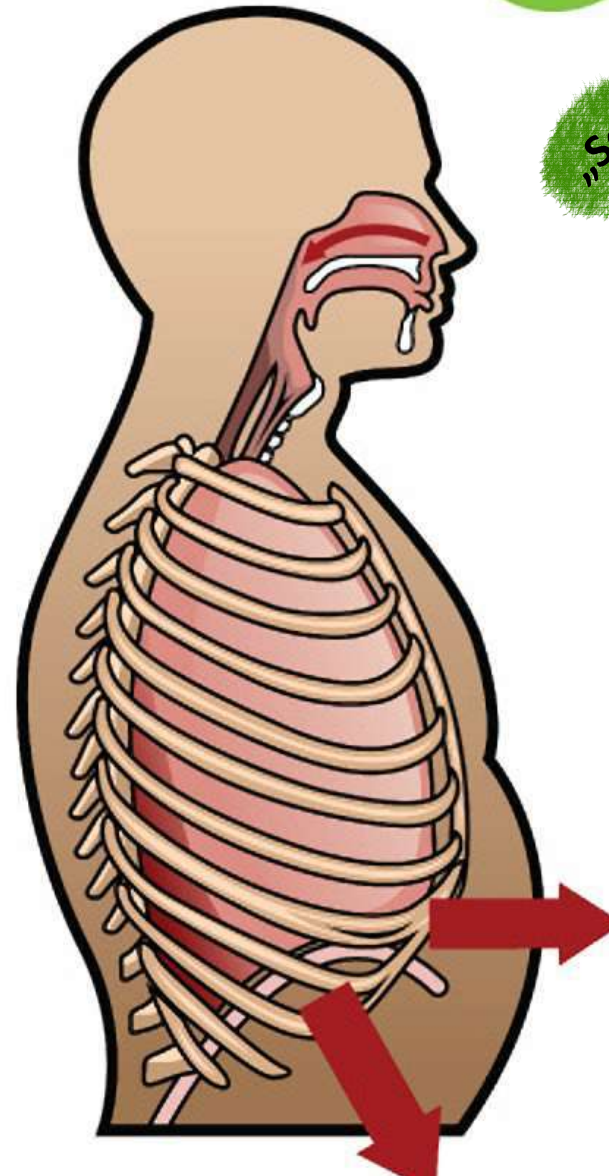
VMO+Glut med +Streckerschlinge+(Rumpf)



Upper Chest Breathing



Belly Breathing



Stressreaktionen als Handlungsvorbereitung

TEK



© Berking 2007

Wirkungen von Sympathikus und Parasympathikus

SYMPATHIKUS

→ »Flucht oder Kampf«

Mobilisierung körpereigener Energie-reserven

ZNS → erhöhte Aufmerksamkeit

Augen → Pupillenerweiterung

Mund → Hemmung des Speichelflusses

Haut → vermehrte Schweißbildung

Lunge → Erweiterung der Luftwege, schnellere Atmung, gesteigerte Aufnahme von Sauerstoff

Herz → Beschleunigung der Schlagfrequenz und Erhöhung des Blutdrucks

Magen → Hemmung der Magensaftsekretion und der Durchblutung des Magens

Leber → Abbau von Glykogen, Freisetzung von Glucose ins Blut → Energie!

Verdauungsorgane (Bauchspeicheldrüse, Nieren, Harnblase, Darm) → Hemmung des Verdauungsprozesses zwecks Energieeinsparung

Skelettmuskulatur → vermehrte Durchblutung und Zunahme der Muskelspannung

Fettgewebe → Abbau von Fettreserven, Freisetzung von Fettsäuren ins Blut → Energie!

Blut → Blutungsneigung nimmt ab, das Blut gerinnt schneller (für den Fall einer Verletzung)

Haare → Aufrichtung der Körperhaare (Gänsehaut), eine Drohgebärde

PARASYMPATHIKUS

→ »Ruhe und Verdauung«

Aufbau von Energiereserven

Augen → Pupillenverengung

Mund → Stimulation des Speichelflusses

Haut → keine Wirkung, Schweißdrüsen werden lediglich vom Sympathikus innerviert

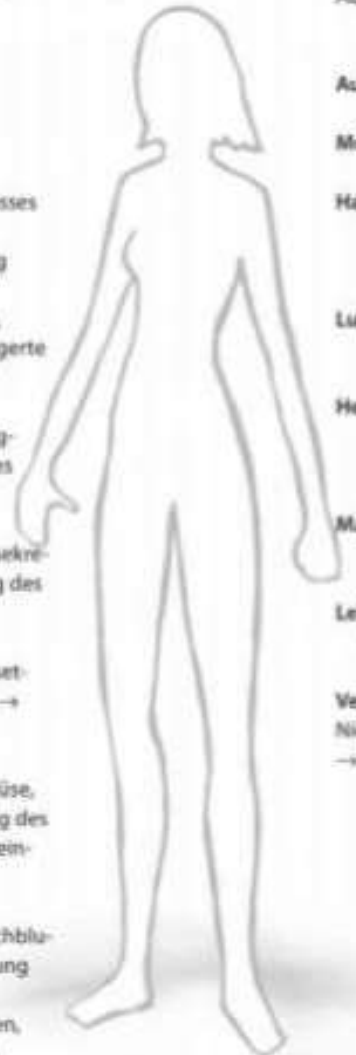
Lunge → Verengung der Luftwege, langsamere Atmung

Herz → Verlangsamung der Schlagfrequenz und Senkung des Blutdrucks

Magen → Aktivierung der Magensaftsekretion

Leber → Speicherung von Glucose in Form von Glykogen

Verdauungsorgane (Bauchspeicheldrüse, Nieren, Harnblase, Darm) → Aktivierung des Verdauungsprozesses



Herz 9

Kleinen Finger am unteren
Nagelrand
zusammendrücken



Dreifacherwärmer 17

Mit Zeigefinger von oben in
den unteren Ohrrand
drücken. Daumen als
Widerstand von unten
und „runterziehen“



Mobilität – BWS & Schulter



Stabilität - Schulterblatt





 **edubily**[®]
NUTRITION

<https://shop.edubily.de/magnesium-kapseln-b6.html?id=120722726&quantity=1>

**Abends ca. 1h
vorm Schlafen**



Körpergewicht x 0,044 Liter (+ 1 Liter pro Trainingseinheit)



Footprint Basketball

- Knieachse - Valgus:
 - VMO
 - Quadratus
 - Beinbeuger-Schlinge
 - Glut med
 - Sprunggelenk Mobilität
 - Hüftmobilität (Flexion/Rotation)
- Beckenschiefstand
- Schultern:
 - Protraktion Schultern
 - Anbindung Schulterblätter
 - Mobilität BWS
 - Wirbelsäule (Skoliose)
 - Zwerchfell
 - Bauchatmung
- Biosignatur:
 - Wachstumshormone
 - Stresshormone / Schlaf
- mindestens Magnesium (*D3, Omega 3, B-Komplex etc*)
- Trinkmenge



the 15 hours practise ?

**WHAT or
REALLY COUNTS IN
THIS WORLD**

the 153 hours left per week ?

**What really counts to become
BETTER?**



Kontakt



Marcus Busch

» body.by.busch@gmx.de

» 0049 1573 2119621



» www.leistungsreservekoerpermitte.jimdo.com



» <https://hotspotschulter.jimdofree.com/>



» buschminton



>> buschminton



» Landestrainer Tipp
» Leistungsreserve Körpermitte