



Die Nationalspieler Andre Schürrle (von links nach rechts) Ilkay Gündogan, Philipp Lahm, Marcel Schmelzer, Mats Hummels und Mario Gomez müssen hart und viel trainieren.

Echte Kicker brauchen starke Muskeln

Fußballspieler müssen ihren ganzen Körper trainieren, um schnell reagieren zu können.

KÖLN Wenn beim Fußballspiel auf dem Feld ein Gegner angreift, braucht man nicht nur starke Nerven – sondern vor allem auch Kraft. Der Körper muss schnell reagieren und trotzdem das Gleichgewicht halten, also stabil bleiben. Das könnt ihr mit bestimmten Übungen trainieren.

Dazu legt ihr euch zum Beispiel auf den Rücken – die Arme seitlich neben den Körper, Handflächen nach oben. Dann hebt die Beine hoch in die Luft. Überkreuzt die Füße und bewegt langsam aus der Kraft der Bauchmuskeln den Po. So hebt ihr auch die Beine wei-

ter in die Höhe! Wenn ihr das regelmäßig richtig macht, kräftigt ihr unter anderem die Muskeln von Bauch und Po. Die halten das Becken stabil. Das ist beim Fußballspielen gut für das Gleichgewicht. Das Becken sitzt etwa unter dem Bauch und über den Beinen. Bei diesem Sport sind viele Muskeln gefragt – nicht nur die in den Beinen, sondern im ganzen Körper. Zum Beispiel sorgt der Oberkörper dafür, dass man eine stabile Position einnimmt und nicht so schnell umkippt.

Die Beinmuskeln ermöglichen das Laufen, das Springen, das Abstoppen

einer Bewegung – und vor allem das Schießen des Balls. Dabei ist besonders die Muskulatur des Unterschenkels und des Oberschenkels gefragt.

Was ist bei diesem Sport die besondere Aufgabe der Muskeln? Beim Spiel gibt es unterschiedliche Situationen: Mal muss man angreifen oder verteidigen, mal den Ball kontrollieren oder schießen. Und das bei hohem Tempo mit vielen Richtungswechseln. Außerdem kann der Boden uneben sein. Auf all das müssen sich die Muskeln einstellen. Und Fußball ist ein Sport, bei dem man viele intensive Bewegungen macht.