

Training zur Sturzprävention: Rückschlagspiele: Statisches Gleichgewicht

Das statische Gleichgewicht halten trotz Armbewegungen oder den Ball zu spielen ist koordinativ anspruchsvoll und hilft im Alltag Stürze zu vermeiden.

Download: [Variable Standflächen für das Gleichgewicht](#) (pdf)

Ball kontrollieren



Auf einem Bein stehen und den Ball 20 Sek. auf dem Racket balancieren. Nach 30 Sek. Pause Hand und Bein wechseln. Je Seite 2 x wiederholen.

Variationen

- Der Aufzug: Den Ball auf dem Racket so weit wie möglich nach oben führen und anschließend so weit wie möglich nach unten (mit leichter Kniebeuge kommt ein Kraftfaktor hinzu).
- Jonglieren: Anstatt den Ball zu balancieren wird versucht, diesen so oft wie möglich (mindestens 20 Sek. lang) zu jonglieren, also immer wieder vom Racket aufspringen zu lassen und ihn gleichzeitig unter Kontrolle zu halten.
- Handwechsel: Der Ball wird jeweils 10 Sek. mit links, dann 10 Sek. mit rechts balanciert/jongliert.

einfacher

- Mit einem zweiten Racket darf der Ball in der Basisübung beim Wegrollen als «Sandwich» immer wieder eingeklemmt und sorgfältig losgelassen werden, um die Balance wiederherzustellen. Diese Variation fördert gleichzeitig die Beidseitigkeit/ Beidhändigkeit.

schwieriger

- Während den Ausführungen langsame Kniebeugen ausführen.

Bemerkung: Rackets ohne Rand (Street Racket, Beach Ball, Tischtennis) erschweren die Aufgabe und machen sie attraktiver, da kein Rand den Ball am Wegrollen hindert.

Ball an Ort und Stelle spielen



Zu Beginn hüftbreit stehen, die Fusssohlen kleben am Boden. Den Ball «am Leben halten», d.h. den Ball mit dem Racket senkrecht in die Luft spielen (Empfehlung: Ballkurve am höchsten Punkt knapp über Kopfhöhe), einmal aufspringen lassen und wieder nach oben spielen (= Basisrhythmus).

So den Ball 10 x spielen – aufspringen lassen, ohne die Füße vom Boden zu lösen, dann 30 Sek. Pause. 4 Serien ausführen.

Variationen

- Nach jedem Schlag die Hand drehen: Rückhand – Vorhand.
- Nach jedem Schlag das Racket in die andere Hand wechseln.
- Nur mit der schwächeren Hand spielen.

einfacher

- Alle Übungen ohne Racket: Den Ball mit der leicht angespannten Hand und mit leicht gespreizten Fingern (Racket-Ersatz) schlagen.

schwieriger

- Beine geschlossen, die Knöchel berühren sich.

Bemerkung: Rackets aus dem Rückschlagsport mit den passenden Bällen (Street Racket, Tennis, Minitennis, Tischtennis) verwenden.

Quelle: Marcel Straub, Gründer und Direktor von Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO