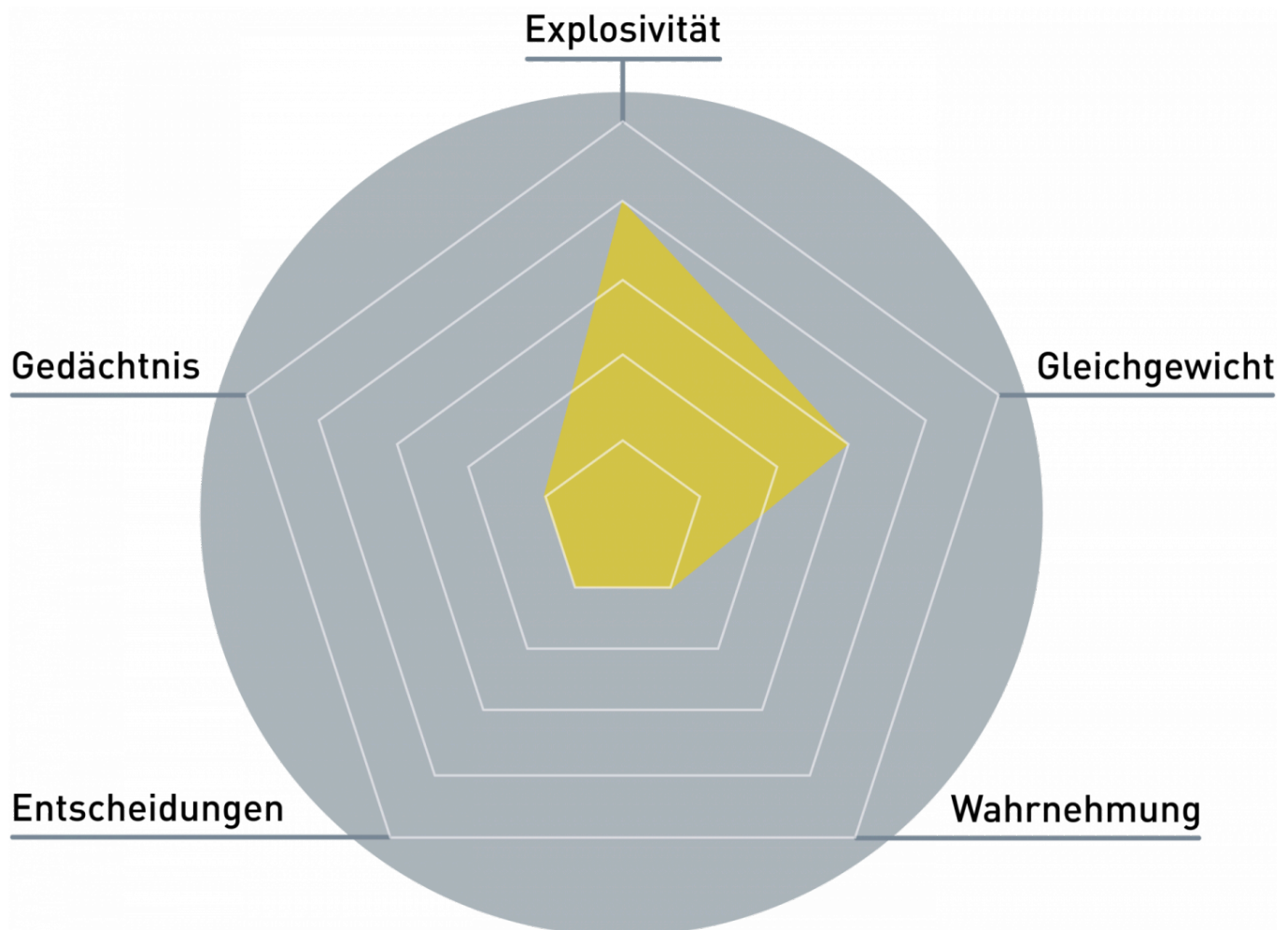


Agility Based Exercise Training – Fortgeschrittene: Ausfallschritte

Diese Übung zielt primär auf die Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur ab, fordert allerdings auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit.

Die Teilnehmenden stehen sich im Ausfallschritt gegenüber und werfen sich einen Ball zu. Vor jedem Wurf wird der Ball durch die Beine geführt.



Variationen

- Ballgrösse variieren: Die Grösse des Balles entscheidet darüber, wie tief die Teilnehmenden runtergehen müssen. Je grösser der Ball, desto höher das Bewegungsausmass.
- Statt gegenüber aufzustellen, kann man einen Kreis aus den Teilnehmenden bilden und die Richtung des Wurfes vorgeben und damit auch verändern.

einfacher

- Explosivität: langsame Bewegungsgeschwindigkeit
- Gleichgewicht: breitere Schrittweite

schwieriger

- Explosivität: Die Bewegungsgeschwindigkeit und damit die Wurffrequenz erhöhen oder bei jedem Wurf das Bein wechseln
- Entscheidungen: Verschiedenfarbige Bälle nehmen, deren Farbe codiert, ob der Ball von aussen oder innen durch die Beine geführt werden soll
- Gleichgewicht: Eine weiche Unterlage unter den vorderen Fuss legen oder beide Füße auf eine Linie (zum Beispiel ein Seil) platzieren

Bemerkung: Auf dem vorderen Fuss sollte das Gewicht auf der Ferse sein und nicht auf dem Ballen. Beim hinteren Fuss auf dem Ballen.

Material: Bälle (verschiedenfarbig), instabile Unterlagen (Airex Matte, Seile)

Quelle: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, esa-Leiter, Ausbilder
Bewegungsförderung im Alter, Doktorand



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO