Zielgerichtet vorbereitet – Technisch orientiert: Mit dem Gummiband zur Stabilität

Mit gezielten Aufwärmübungen mit dem Gummiband wird die Stabilisation und Kräftigung der Hüfte und jene der Schulter angepeilt.

Kräftigung/Stabilisation Hüfte

- 1. 3x20m Gummiband auf der Höhe der Fussknöchel fixieren und mit grossen Schritten nach vorne laufen
- 2. 4x10m Gummiband auf der Höhe den Knien fixieren und in tiefer Position wie ein Krebs mit den Knien nach aussen gedreht seitlich in kleinen Schritten laufen.
- 3. Je 15x Abduktion und Retroversion mit Fuss nach innen und aussen rotiert.
- 4. 15x Adduktion (Impulsschritt Speerwurf).



- Je 15x Aussenrotation, Innenrotation, Retroversion, Anteversion und Abduktion (Position des Ellenbogens: am Körper, abgespreizt oder über Kopf)
- 2. Speersimulation: Abwurfbewegung mit Gummiband.

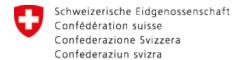


Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der

Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Bundesamt für Sport BASPO

