

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Einbeinstand

Das Training auf einer labilen Unterlagen erfordert eine gute Koordination (Balance) und Konzentration für die Ausführung der Übung.



Auf einer labilen Unterlage mit einem Bein stehen. (Matte, Schmalseite der Langbank, Wackelbrett). Das Gleichgewicht halten und gleichzeitig mit dem anderen Fuss/ Kopf zurück spielen; einander einen Handball zupassen; versuchen sich gegenseitig vom Langbank, durch Druckpässe mit einem Medizinball, herunterzustossen etc.

Variation

- Im Einbeinstand einen Basketball prellen, einen zugeworfenen Fussball mit dem Fuss/ Kopf zurück spielen; einander einen Handball zupassen; versuchen sich gegenseitig vom Langbank, durch Druckpässe mit einem Medizinball, herunterzustossen etc.

Material: Labile Unterlage (Matte, Schmalseite der Langbank, Wackelbrett)

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.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO