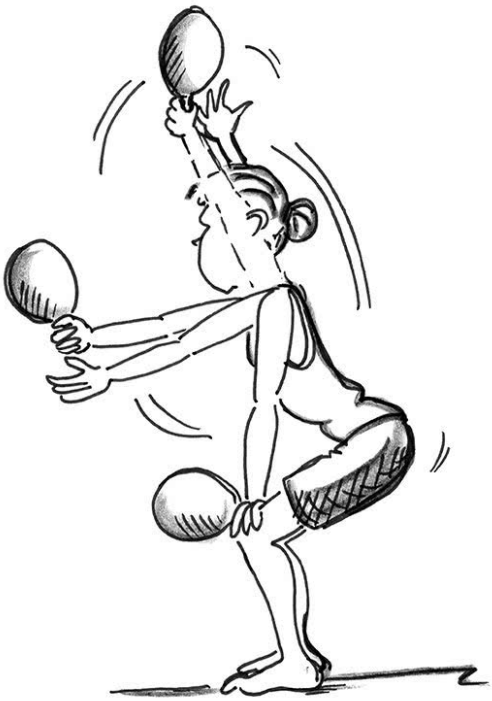
Training zur Sturzprävention: Rückschlagspiele: Rumpfkraft

Eine kräftige Rumpfmuskulatur stützt und hält den Körper aufrecht und stabil und vermindert das Sturzrisiko.

Sitz-Knie-Beuge



Racket in der rechten Hand. Den Oberkörper leicht nach vorne kippen und das Gesäss langsam nach hinten schieben zur Sitz-Kniebeuge, und zwar nur so gross, bis sich die Hände auf die Knie aufstützen können (Arme nach unten gestreckt). Das Brustbein nach vorne schieben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Rückenmuskeln halten bei allen Übungen den Rücken lang und gerade. 3 Sek. Kniebeugen – Gesäss-nach-hinten – 3 Sek. aufrichten. 12 Wiederholungen, bis die Rückenmuskeln müde sind. Aktive Pause: 1 Min. gehen. 2–3 Serien.

Variationen

- Sobald beide Hände in der Sitz-Kniebeuge auf den Knien sind, den rechten Arm nach vorne in die Hochhalte strecken, dann den linken. Das Racket über dem Kopf in die linke Hand übergeben. Die rechte Hand auf das rechte Knie legen, die linke mit dem Racket auf das linke Knie und aus der Kniebeuge wiederaufrichten. Dann Racket-Übergabe links zu rechts. Während dieser Armbewegungen arbeiten die Rückenmuskeln, um den Rumpf gerade zu halten.

- Wie Variation 1: Die Arme statt nach vorne zur Seite, also via Seithalte, zur Hochhalte führen, um das Racket zu übergeben.
- Variation 1 und 2 verbinden, d.h., die Arme 2 x nach vorne in die Hochhalte führen, dann 2 x zur Seite in Hochhalte führen.

einfacher

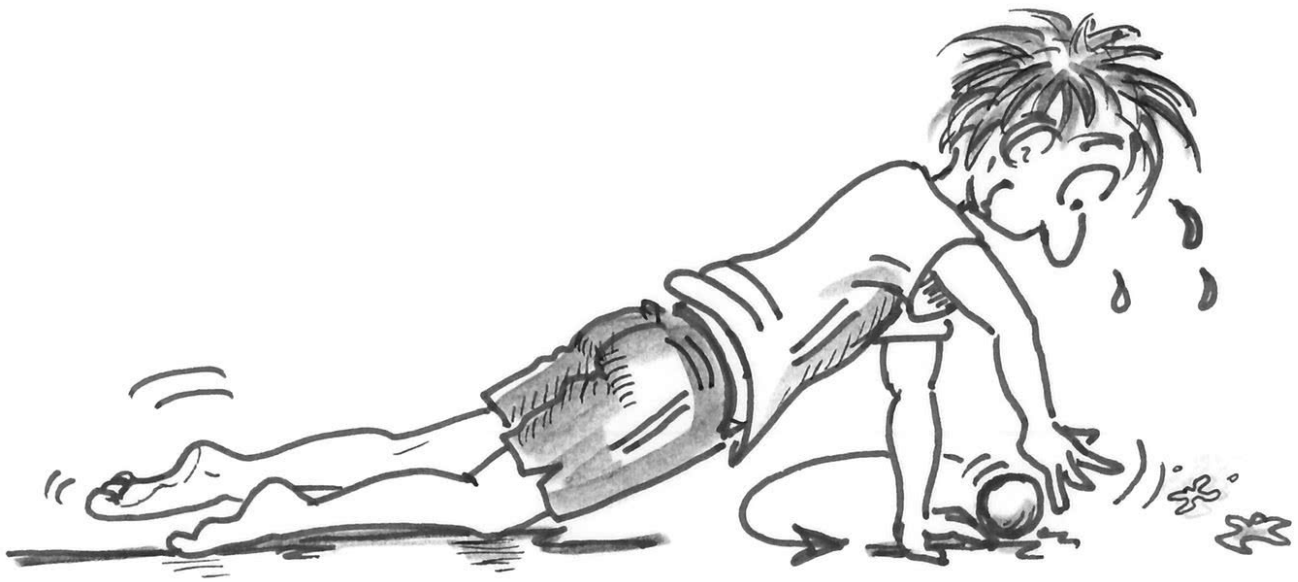
- Die Arme nur zur Vorhalte statt zur Hochhalte führen, das Racket vor dem Kopf statt über dem Kopf übergeben (das verkleinert die Last auf die Rückenmuskeln).

schwieriger

- Ohne Abstützen der Hände auf den Knien. So müssen die Rückenmuskeln das ganze Gewicht von Rumpf und Armen allein tragen.

Material: 1 Racket/Person

Stützelemente am Boden



Knieliegestütz: Am Boden aufstützen mit beiden Armen senkrecht und mit den Fussrücken und Unterschenkeln. Oberschenkel, Wirbelsäule, Hals bilden eine gerade Linie (evtl. gerolltes Badetuch unter den Knien). Bei allen Übungen und während allen Bewegungen: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Bauchnabel hält, die Schulterblätter ziehen nach oben, damit der Rumpf immer gerade und stabil bleibt.

Das linke Bein nach hinten strecken und 1 cm vom Boden abheben. Den Ball mit der rechten Hand in einem grossen Kreis am Boden 2 x langsam um die linke stützende Hand rollen. Der Rumpf bleibt stabil, Becken und Schultern sinken nicht nach unten. Zurück zur Knieliegestütz und Arm und Bein wechseln.

6 Wiederholungen (mit Arm- und Bein-Wechsel), bis die Rumpfmuskeln müde sind. 1 Min. sitzend mit dem Racket den Ball prellen als aktive Pause. 2–3 Serien.

Variationen

- Wie Basisübung: Das linke Bein nach hinten strecken und 1 cm abheben. Den Ball mit der rechten Hand vor dem Kopf 6 x im Sekundentakt zu Boden prellen und fangen. Der Rumpf bleibt stabil, wackelt nicht trotz Prellbewegung, Becken und Schultern sinken nicht nach unten. Zurück zum Vierfüsserstand, Arm und Bein wechseln.
- Wie Variation 1: Den Ball mit der rechten Hand weit seitlich rechts neben dem Rumpf 6 x im Sekundentakt zu Boden prellen und fangen.
- Variationen 2 und 3 verbinden, das heisst dreimal vor dem Kopf prellen und fangen, dann 3 x seitlich rechts neben dem Rumpf.

einfacher

- Vierfüsserstand statt Knieliegestütz, aktive Pause: Ball ohne Racket prellen.

schwieriger

- Liegestütz statt Knieliegestütz: Die Beine sind nur mit den Füssen am Boden abgestützt (Beine, Wirbelsäule, Hals bilden eine gerade Linie).

Material: 1 Ball und 1 Racket pro Person

Quelle: Marcel Straub, Gründer und Direktor von Street Racket

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO