

# Training mit Hilfsmitteln – Instabile Unterlagen: Front Knee Lift

Das Gleichgewicht wird in dieser Übung durch die Pendelbewegung herausgefordert, denn der Schwerpunkt muss stets neu verlagert werden.

**Ausgangsposition:** Hände in der Hüfte einstützen. Dann mit einem Fuss auf die instabile Unterlage stehen. Die Zehen des Spielbeins hinter dem Hilfsmittel leicht auf den Boden aufsetzen.

**Ablauf:** Das Spielbein nach vorne pendeln bis der Oberschenkel horizontal zum Boden angehoben ist. Der Rumpf und das Standbein bleiben dabei möglichst stabil in der Vertikalen. Ausweichbewegungen möglichst reduzieren.

**Wiederholungen:** Pro Seite 15–20×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Das Standbein kann erst leicht gebeugt werden. Mit der Zeit versuchen, das Bein gestreckt zu halten. Rumpfmuskeln bewusst anspannen. Blick stets nach vorne ausrichten.



## schwieriger



## Balance Ball

Diese spielerische Übung fördert die Balancefähigkeit zusätzlich.

**Ausgangsposition:** Ball in die Hände nehmen und einen aufrechten Stand auf einer instabilen Unterlage einnehmen.

**Ablauf:** Den Ball erst regelmässig auf einer Seite des Körpers prellen. Mit der Zeit den Rhythmus erhöhen. Dann abwechselungsweise ein Bein heben und schliesslich unter einem Bein durchprellen.

**Wiederholungen:** Pro Seite 15–20×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Falls der Ball wegrollt, achtsam von der instabilen Unterlage absteigen.

## Worum geht es?

- Optimierung des Gleichgewichts
- Sensomotorisches Training
- Plyometrisches Training
- Rumpfstabilität
- korrekte Beinachse
- verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung der myofaszialen Schlingen des gesamten Körpers
- Feinmotorik verbessern
- Haltungstraining
- Sturzprophylaxe

### Korrekte Beinachse

Um Überlastungen und Verletzungen der unteren Extremitäten zu verhindern und Schmerzen zu vermeiden, ist beim Training auf eine korrekte Stellung und Stabilisierung der Beinachse zu achten.

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**