

Training mit Hilfsmitteln – Instabile Unterlagen: Jump

Sprungformen in Stabilisations-Übungen erfordern bereits eine gute Grundstabilität. Landungen sollten sanft abgefedert werden können.

Ausgangsposition: Beidbeinig vor eine instabile Unterlage stehen. Zur Unterstützung des Gleichgewichts die Arme seitlich ausstrecken. Den Blick aufs Ziel richten.

Ablauf: Beidbeinig (einfacher) oder einbeinig (schwieriger) mit einem Schrittsprung auf die instabile Unterlage springen. Bei der Landung aktiv den Aufprall abfedern und so den Körper stabilisieren. Sobald das Gleichgewicht gefunden wurde: Bei der einbeinigen Version das Knie des Spielbeins bis auf Hüfthöhe anziehen.



Wiederholungen: 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Bei der Landung gezielt die Rumpfmuskulatur aktivieren. Nach einigen Wiederholungen den Blick auf einen Punkt in der Ferne richten.

schwieriger

Double Jump



Ausgangsposition: Schulterbreit mit beiden Füßen auf der instabilen Unterlage stehen. Die Arme horizontal nach vorne anheben, geraden Rücken mit Rumpfspannung aufrechterhalten.

Ablauf: Kräftig einbeinig (einfacher) und beidbeinig (schwieriger) vertikal abspringen. Nach der abgefederten Landung wieder zurück in Ausgangsposition.

Wiederholungen: 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets

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.

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.

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