

## Kraft: Extremer Telemark

Die Ausführung grosser Ausfallschritte über einen Abstand zwischen zwei Schwedenkastendeckeln ist der Inhalt dieser Übung. Dadurch wird die Muskulatur der unteren Extremitäten gekräftigt und gedehnt.

Telemarkschrittstellung auf zwei Schwedenkastendeckeln. Absenken in die tiefe Schrittstellung (maximale Dehnung) und hoch stossen (evtl. mit Zusatzgewicht auf den Schultern). Kombination: Kräftigung und Dehnung der Gesäss-, Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur.



**Bemerkung:** Eine gute Grundstabilität wird vorausgesetzt.

**Kombination gefragt** – Krafttraining mit immer denselben Standardübungen kann monoton sein. Deshalb sollten Kraftformen mit konditionell oder koordinativ akzentuierten Elementen (z. B. Beweglichkeit, Gleichgewicht) kombiniert werden. Mit einem zweiten Zusatznutzen: So fördert z. B. die Kombination mit Gleichgewichtselementen zusätzlich die Propriozeption, welche für die Unfall- und Verletzungsprävention sehr wichtig ist.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**