

Kraft: Moulin Rouge

Durch diese dynamisch-kombinierte Übung wird die Artikulation des Fusses, die Mobilität der hinteren Oberschenkelmuskulatur und die Koordination verbessert.

Hüpfformen mit Beinhochschwingen in einem vorgegebenen Rhythmus (oder einer Abfolge) durchführen. Es ist dabei wichtig auf eine gute Rumpfstabilität zu achten.



Variation

Gegenseitiger Armeinsatz, verschiedene Schwungrichtungen, mit Anfersen kombinieren etc.

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