Kraft: Viereck tippen

Durch diese dynamische Übung kann die Athletin ihre Oberschenkel- und Wadenmuskulatur kräftigen. Ausserdem verbessert sie damit ihre Balancefähigkeit.

Einbeinige Kniebeugen auf der Schmalseite einer Langbank ausführen. Beim Tiefgehen mit der Fussspitze des Balancierbeines abwechselnd auf den Boden tippen (im Viereck um das Standbein). Kombination: Kräftigung und Propriozeption der vordern Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

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 Unfallund 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