

Aufwärmen: Einbeinstand

Mit dieser Übung auf einer labilen Unterlage lässt sich das Verletzungsrisiko senken. Die Übung sind barfuss und draussen im Sand (Weitsprunganlage) oder auf der Wiese ausführbar.

Einbeinstand auf einer labilen Unterlage. Das Gleichgewicht halten und gleichzeitig mit dem anderen Fuss eine Figur zeichnen, einen Gegenstand aufheben oder einen Ball um das Standbein führen.

Variation

Im Einbeinstand einen Basketball prellen, einen zugeworfenen Fussball mit dem Fuss/Kopf zurück spielen, einander einen Handball zupassen etc..

Material: Instabile Unterlage (Matte, Kreisel, Langbank); Bälle (Basket-, Fuss-, Handball)

Bemerkung: Durch eine zusätzliche Bewegungsaufgabe kann die Ausführung der propriozeptiven Übungen erschwert (z. B. Jonglieren) bzw. sportartspezifisch (Passen mit Ball) ausgeführt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO