

Fusstraining: Surfbrettstafette

In dieser Stafettenform lernen die Teilnehmer auf einer rutschenden Unterlage das Gleichgewicht zu behalten. Diese Übung verbessert die posturale Stabilität.



Einige Meter vor jeder Gruppe liegt eine umgekehrte, kleine Matte. Nach einem schnellen Anlauf soll in breitem Stand (Hüftbreite) auf die Matte gesprungen werden, so, dass die Matte nach vorne gleitet. Sobald der Erste die Matte verlassen hat, läuft der Nächste an. Das Ziel ist, möglichst schnell eine vorgegebene Linie zu erreichen.

Bemerkung: Nicht alle Matten, bzw. Hallenböden eignen sich gleich gut fürs Gleiten. Deshalb zuerst ausprobieren.

Variation

- Sprünge auf umgedrehte Sprungmatten (zwei Schülerinnen springen gleichzeitig),
- oder auf Teppichresten.

schwieriger

- Für jeden Fuss ein Teppichstück verwenden.

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO