

Fusstraining: Tuning

Wer seinem Fuss etwas zutraut und Grund-Übungen mit Sprüngen korrekt und stabil ausführen kann, wird sich – ausgeruht und aufgewärmt – an Niedersprünge mit oder ohne instabile Unterlagen wagen.



Trainerinnen, Sportlehrer und Physiotherapeutinnen sind auch hier aufgerufen, die Übungen gut zu begleiten und von den Ausführenden vollste Konzentration zu verlangen.

1. Stufensprung: Von einer Stufe auf den Boden springen, den Fuss stabilisieren und anschliessend einen «Sonnenaufgang» ausführen. Zuerst beidbeinig, danach einbeinig, dann auch seitwärts oder mit Drehung in der Luft. Achtung: Die Stufe sollte nicht höher als 40 Zentimeter sein.
2. Bei den oben beschriebenen Sprüngen auf labiler Unterlage landen. Mit einer wenig labilen Unterlage beginnen, dann steigern.

Es geht auch günstig

Neben Trainingsgeräten wie Wackelbrettern, Sitzkissen, Propriomatten etc. bieten sich auch günstigere Möglichkeiten für labile Unterlagen an. Sie finden sich im Haushalt, in der Turnhalle oder draussen: Kissen, zusammengerollte Wolldecke, Matte, Pullover oder Bettflasche mit wenig Wasser, Wiese, Stein, Baumstamm, Moos etc.

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