

Fustraining: Auf die Füsse – fertig – los!

Bei diesem Postenlauf führen die Teilnehmer zu zweit verschiedene Übungen durch. Indem sie die Füsse auf verschiedene Arten einsetzen, verbessern sie ihre Funktionsfähigkeit.



Sechs verschiedene Posten sind im Team zu absolvieren.

1. Ballon jonglieren (zehnmal).
2. Im Einbeinstand zwanzig Badmintonpässe ohne Fehler spielen.
3. 30-mal Seilspringen auf der Matte (evtl. Weichmatte).
4. Auf schmaler Seite der Langbank laufen und einen Ball prellen (viermal kreuzen).
5. Wadentraining: Zusammen 50-mal in den Zehenstand und zurück.
6. Sprungparcours über sechs Hindernisse.



Hallencircuit: Sechs Posten mit folgenden Aufgaben.

1. Raupenrennen: Auf einem Tuch eine kurze Strecke durch Zusammenkrallen der Zehen zurücklegen.
2. Talerwandern: Gegenstände nur mit den Füßen greifend von einem Reifen in den anderen legen.
3. Zielwurf: Material mit den Füßen sammeln und damit Zielwürfe ausführen.
4. Trottnet: Ein Fuss steht auf einem Tuch, Teppichrest oder Putzlappen, mit anderem Bein angeben, hin und herlaufen.
5. Schnitzeln: Nur mit den Füßen fünf Teile aus einer Zeitung herausreissen.
6. Slalomlauf: Zu zweit mit zusammengebundenen Füßen um Tore laufen.

Variationen

- Die Posten können auch erwürfelt werden.
- Zusätzlich mögliche Posten: Pedalo, Balanco, Gummitwist, Trottnet fahren oder «Pferderennen» mit Teppichresten, auf Barrenholmen laufen, auf Medizinball balancieren, mit Füßen einen Satz schreiben oder etwas malen etc.

Material: Postenmarkierungen, Würfel, Ballone, Badmintonschläger und Shuttle, Sprungseile und Weichmatten, zwei Langbänke, Hindernisse, Tücher, «Taler», Zeitung, Stangen etc.

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