

Propriozeptives Training – Auf einem Bein: Jumbojet

Während dieser Übung kräftigen die Athletinnen und Athleten ihre Beinmuskulatur und schulen das Gleichgewicht.



Einbeinstand auf labiler Unterlage. Arme und Spielbein zu einem «Flugzeug» ausstrecken und den Körper ausbalancieren.

Variation

schwieriger

Ein Mitspieler sorgt für «Turbulenzen» und stösst leicht an Armen und Beinen.

Material: Labile Unterlage (Gymnastikmatte, Ballkissen etc.)

Ausgehend vom Einbeinstand können verschiedene Übungen sportartspezifisch ausgeführt werden. Die Formen sollten mindestens zweimal 20 Sekunden lang pro Bein erfolgen. Das Training kann barfuss, aber auch in den entsprechenden Sportschuhen durchgeführt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO