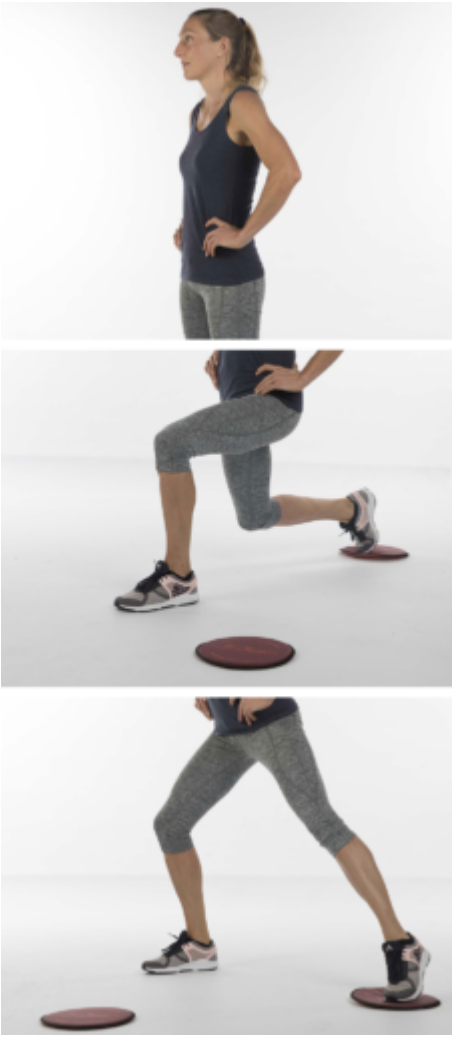
Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads: Star Lunge (Beine alternierend)

Bei dieser Ausfallschritt-Übung wird das Sliding Pad in sternförmig ausgerichteten Gleitbewegungen über den Boden geführt. Die Rumpf-, Gesäss- und Beinmuskulatur werden zur Stabilisation eingesetzt.



Ausgangsposition: Aufrechter Stand, die Hände in die Hüfte stützen und Füsse hüftbreit positionieren. Den vorderen Ballen eines Fusses aufs Pad setzen.

Ablauf: Ein Bein nach hinten in einen tiefen Ausfallschritt führen, wobei die Knie von Standbein und Spielbein gleichsam gebeugt werden. Dann das Spielbein zurück zum geraden Stand ziehen. Danach das Bein zur Seite und wieder zurück zum Stehen führen. Fortlaufend unterschiedliche Ausfallschrittwinkel wählen, als würde man einen Stern zeichnen. Auch Bewegungen nach vorne sind möglich.

Wiederholungen: 10–20× pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Während der ganzen Übung den Oberkörper aufrecht halten, den Blick nach vorne richten und auf geschmeidige Übergänge zwischen der Bewegung nach hinten, zur Seite und nach vorne achten. Für mehr

Stabilität die Arme wie beim Seiltanz ausbreiten. Den Atem natürlich mitfliessen lassen.

Schwieriger

Skater Move

Ausgangslage: Oberkörper und Beine wie bei «Star Lunge», die Arme wie beim Laufen seitlich anwinkeln.

Ablauf: Halbkreisbewegung wie beim Skating ausführen. Das Spielbein erst zur Seite ausgleiten lassen, dann zum Ausfallschritt mit gestrecktem Bein nach hinten führen. Schliesslich gerade durch die Mitte zurückführen. Arme wie beim Eisschnelllauf mitbewegen.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite, jeweils die Hälfte im und gegen den Uhrzeigersinn, 2–3 Sets

Worum geht es?

- Agilität durch Gleitbewegungen
- effiziente Kräftigung durch konzentrische und exzentrische Bewegungsausführung
- Rumpfstabilität
- unterschiedliche funktionale Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung verschiedener myofaszialen Schlingen im ganzen Körper
- Feinmotorik verbessern
- Zu beachten: Für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen ist ein Training auf Gleitflächen nicht zu empfehlen. Um Verletzungen zu vermeiden, erfordern Trainings auf rutschigen Unterlagen allgemein einen bewussten Umgang mit

dem Gerät und dem eigenen Körper

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO