Monatsthema 03/2018: Training mit Hilfsmitteln

Die Wahl des richtigen Hilfsmittels für ein Training der Motorik oder der Athletik ist nicht immer ganz einfach. In diesem Monatsthema hilft eine Sammlung von Übungen, die mit unterschiedlichen Trainingsgeräten durchgeführt werden, allen Interessierten auf die Sprünge. Dabei sollen das Gleichgewicht, die Mobilität und die Bewegungskoordination verbessert sowie die Kraft trainiert und Muskelverspannungen gelöst werden.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der Bewegungskoordination oder der Athletik. Als sehr effizient hat sich die Verwendung von Utensilien erwiesen, die eine Bewegungsausführung unterstützen und mit denen gleichzeitig neue Trainingsreize gesetzt werden können. In diesem Monatsthema werden drei Hilfsmittel vorgestellt: das Mini-Gummiband, den Gymnastikball (auch als Swissball bekannt), sowie die Schaumstoffrolle (Foam-Roller).

Für jedes dieser Hilfsmittel werden spezifische Übungen präsentiert, die sich sowohl für Beginner als auch für Fortgeschrittene eignen, und mit denen ganz gezielt die eine oder andere körperliche Fähigkeit verbessert werden kann. Eine tabellarische Übersicht (pdf) stellt für jedes Trainingsgerät dar, an welche motorische Kompetenz dieses gekoppelt ist. Diese Vorlagen können direkt im Training oder zu Hause verwendet werden.

Welches Trainingsgerät für wen?

Alle vorgeschlagenen Trainingsgeräte sind auf dem Markt von unterschiedlichen Anbietern erhältlich. Teilweise

können sie kostengünstig mit Alltagsgegenständen ausgetauscht werden. Anstatt eines Foam-Rollers können für die Entspannungsübungen Tennisbälle verwendet werden – was allerdings eine sorgsamere Übungsweise erfordert und die Wirkung zusätzlich intensiviert.

Das Mini-Band ermöglicht Programme zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Mobilität. Es ist in verschiedenen Formaten, Längen und Widerstandsgraden erhältlich. Der grosse Gymnastikball besteht aus einer luftgefüllten PVC-Hülle und unterstützt die Körperhaltung und dynamische Stabilität. Alle Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht und unterstützenden oder herausfordernden Hilfsmitteln ausgeführt. Diese haben zum Ziel die körperlichen Fähigkeiten in ihrer ganzheitlichen Funktion zu optimieren.

Slidings Pads und instabile Unterlagen

Sliding Pads und instabile Unterlagen ergänzen im Monatsthema 12/2018 die hier beschriebenen Trainingsgeräte. Sie dienen ebenfalls als Hilfsmittel für die Durchführung effizienter Übungssequenzen.

→ Training mit HIlfsmitteln II

Monatsthema als pdf

- Training mit Hilfsmitteln I

Weiteres pdf zum Thema

- Training mit Hilfsmitteln II

Berichte

- Die drei Trainingsgeräte

Hilfsmittel

- Tabellarische Übersicht (pdf)

Praxis

- Mini-Band
- Gymnastikball (Swissball)
- Foam-Roller

Quelle: Christina Eggenschwiler

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO