

12 | 2018

Inhalt Monatsthema

Die beiden Trainingsgeräte 2

Praxis

- Sliding Pads 3
- Instabile Unterlagen 8

Hinweise 11

Kategorien

- Alter: ab 15 bis 65 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könnner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten

Training mit Hilfsmitteln II



Sliding Pads und instabile Unterlagen ergänzen die Trainingsgeräte, die im letzten Frühjahr im «Monatsthema 03/2018» vorgestellt wurden. Sie dienen als weitere Hilfsmittel für die Durchführung effizienter Übungssequenzen. In diesem Monatsthema werden variantenreiche Gleitbewegungen und Gleichgewichtsübungen vorgestellt.

Ein regelmässiges Training mit den beiden in diesem Monatsthema vorgestellten Hilfsmitteln – den Sliding Pads und instabilen Unterlagen – ermöglicht eine bewusstere Wahrnehmung des Körpers und den einzelnen Körperpartien sowie eine korrekte Positionierung im Raum. Die vorgeschlagenen Übungen sind sehr vielfältig, was einerseits dazu beiträgt, die Motivation der Trainingsteilnehmenden zu entfachen und andererseits verschiedene Fähigkeiten zu entwickeln.

Die Übungen richten sich gleichermaßen an Einsteigerinnen und Einsteiger wie auch an Könnnerinnen und Könnner. Durch die Anpassung der Komplexität und der Intensität kann jede einzelne Übung an die körperlichen Voraussetzungen und den jeweiligen Trainingszustand der Trainierenden angepasst werden. Diese Trainingsgeräte sind auf dem Markt von verschiedenen Herstellern erhältlich. Es ist aber auch möglich, sie durch andere Objekte zu ersetzen (siehe Seite 2).

Die Anwendung der Hilfsmittel

Die Sliding Pads – auch «Exercise Sliders» oder «Gliding Discs» genannt – sind Textilunterlagen, die Soft-Frisbees ähneln. Sie sind rund 23-26 cm im Durchmesser, deshalb lassen sich Hände, Füsse oder Knie bestens darauf platzieren. Mit diesem Hilfsmittel können einzelne Muskelgruppen oder der Körper als Ganzes trainiert werden. Ein regelmässiges Training trägt zu einem erweiterten Bewegungsumfang bei sowie zu einer besseren Ganzkörperstabilität und einer optimierten Koordination von Rumpf und Extremitäten. Als Voraussetzung für die korrekte Ausführung der Bewegungen ist die dynamische Stabilisierung des Körpers unerlässlich.

Instabile Oberflächen sind in der Sport- und Bewegungstherapie, in der Verletzungsprävention, in der Leichtathletik und der Fitnessszene weit verbreitet. Dank Übungen mit Luftkissen (Mobilo, Disc'O'Sit), Schaumstoffmatten (gerollte Matte, Airex Pad), BOSU Ball oder Pads lässt sich die Balance verbessern, den Körper insgesamt stabilisieren, die Koordination fördern und letztlich auch die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Mit den Übungsvorschlägen bietet dieses Monatsthema eine weitere Reihe von Möglichkeiten, um verschiedene Sequenzen im Einzel- oder Gruppentraining zu variieren und vor allem die Fitness der Teilnehmenden zu verbessern.

Die beiden Trainingsgeräte

Im Folgenden stellen wir die Hauptkriterien für die bestens bekannten Trainingsgeräte vor.

Sliding Pads

In der Schweiz gehören die FlowTonic® Pads zu den bekanntesten Trainingsgeräten dieser Art. Sie weisen zwei unterschiedliche Oberflächen auf: Die eine Seite gleitet besonders gut auf glattem Boden, die andere haftet leicht, damit die Trainierenden nicht abrutschen. In der Regel werden zwei Pads verwendet. Zur Steigerung der Intensität können allerdings bis zu vier Pads verwendet werden.

Die Pads werden mit möglichst gleichförmig fließenden Bewegungen vom Körperzentrum weg- und wieder herangeführt. Dabei wird die tiefliegende Muskulatur aktiviert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und das Gleichgewicht gefördert. Ein regelmässiges Training resultiert in einem erweiterten Bewegungsumfang, einer besseren Ganzkörperstabilität und einer optimierten Koordination von Rumpf und Extremitäten.

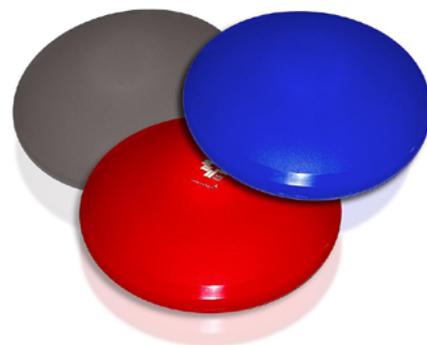
Tipp: Rutschige Socken, Decken, kleine Teppichresten, Mouse-Pads oder Plastiksteller sind preiswerte und nicht weniger brauchbare, alternative Hilfsmittel für das sogenannte Friction-Training auf glatten Unterlagen (z.B. Sporthallenböden, Parkett, Steinböden).



Instabile Unterlagen

Je nach Material und Füllung ist es schwieriger oder einfacher im Gleichgewicht zu bleiben. Unaufmerksam ausgeführte Bewegungen führen zu einem sofortigen Feedback. Zusätzliche Herausforderungen können mittels Bällen und im Spiel mit Trainingspartnern gestellt werden.

Im sensomotorischen Training mit Übungen auf instabilen Unterlagen soll nicht ein maximaler Kraftaufwand durch das Verschieben hoher Lasten erzielt werden. Vielmehr geht es darum, die Ausgangslage und Lageveränderung von Gelenkwinkeln besser wahrnehmen zu können. Zudem wird ein besseres Zusammenspiel der neuronalen Verschaltung innerhalb eines Muskels und zwischen den verschiedenen Muskel(-gruppen) gefördert, d.h. die intra- und intermuskuläre Koordination wird verbessert. Mit Gleichgewichtstraining werden demnach Effekte auf der sensomotorischen Ebene erzielt, wo neben einem Mindestmass an Kraft die individuellen koordinativen Fähigkeiten gefragt sind. Dies führt zu einer besseren Bewegungsqualität in komplexen Abläufen und dient zur Verletzungsprävention (Sturzprophylaxe).



Praxis – Sliding Pads

Bei Gleitbewegung mit Sliding Pads über glatte Oberflächen (z.B. Parkett oder Sporthallenböden) muss der Körper dynamisch stabilisiert werden können. Dies erfordert eine ausdauernde Tiefenmuskulatur sowie eine gute Koordination und Konzentration.

Beim Wegschieben und Heranführen der Pads werden die neuromyofaszialen Strukturen der Wirbelsäule, des Beckens sowie der Extremitäten im Wechselspiel mobilisiert und stabilisiert. Durch einen gezielten Druckaufbau wird die konzentrische und exzentrische Muskelkraft zusätzlich trainiert.

Zahlreiche Haltungsoptionen – stehend, kniend, sitzend, auf der Seite, dem Rücken oder dem Bauch liegend – ermöglichen ein ganzheitliches Training. Stabilisationsübungen können auf einem, zwei oder vier Pads ausgeführt werden – wobei der Schwierigkeitsgrad entsprechend gesteigert wird. Die spielerischen Komponenten und die fließenden Bewegungen im sogenannten Friction-Training sind für viele Sportlerinnen und Fitness-Anhängerinnen und -Anhänger sehr motivierend.

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

Bemerkung: 10–20× pro Seite, 2–3 Sets ausführen, auf einen regelmässigen Bewegungsfluss achten, das Tempo bei einigen Übungen stetig steigern

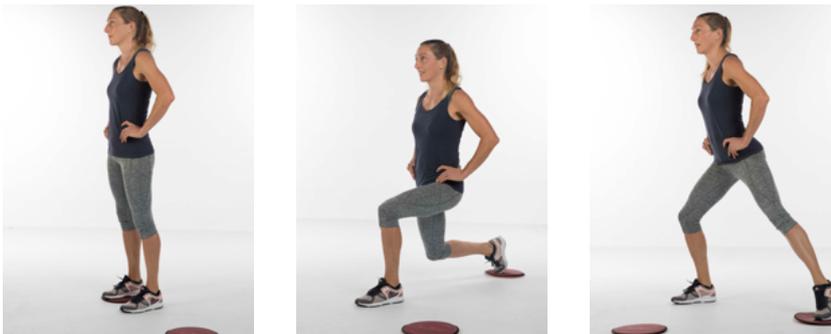
Mehr zum Thema

- [Stabile Haltung bei fließenden Bewegungen](#)

Star Lunge (Beine alternierend)

Basis

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.

Skater Move

In dieser Übung wird die Skating-Bewegung nachgeahmt und auf einen möglichst fließend-gleichförmigen Ablauf geachtet.

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

Schwieriger



Crawling Push-Up

Bei der Liegestütz (Push-Up) haben Ausreich- und Rückführungsbewegung mit den Armen einen zusätzlich starken Trainingseffekt auf die Ganzkörperspannung.



Basis



Ausgangslage: Sliding Pads unter Hände platzieren und eine breitbeinige Brettposition einnehmen, bei der Fussgelenke, Becken, Schultern und Kopf in einer Diagonale ausgerichtet sind. Blick leicht nach vorne ausrichten.

Ablauf: Abwechslungsweise jeweils ein Arm erst zur Seite, dann nach vorne führen ohne den Rumpf zu verschieben. Dann beide Bewegungen verbinden und einen Halbkreis zeichnen, wie bei einer Schwimmbewegung. Schliesslich zusätzlich beim nach vorne Führen eines Arms den stützenden Ellenbogen anwinkeln und eine Liegestützbewegung ausführen.

Wiederholungen: 15–20× pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Rumpf und das Becken stets stabil halten. Zwischen den Schulterblättern und im Nacken nicht einfallen.

Crawling und Twisting Table

Diese Armbewegungen mobilisieren und stabilisieren den Schultergürtel und den Rumpf. Abschliessend wird eine Rückdehnung ausgeführt.

Ausgangsposition: Im Vierfüsslerstand die Hände auf den Sliding Pads, direkt unterhalb der Schultergelenke platzieren. Knie hüftbreit positionieren und eine neutrale Beckenstellung halten.

Ablauf: Wie «Crawling Push-Up» abwechslungsweise jeweils ein Arm erst zur Seite, dann nach vorne führen ohne den Rumpf zu verschieben. Erschwerend eine Liegestütz zwischen jeder Armbewegung ausführen. Dann ein Pad unter dem gegenüberliegenden Arm zur Seite durchführen, so dass die Brust- und Halswirbelsäule mitrotieren. Den Blick mitführen aber das Becken stabil halten. Nach der letzten Wiederholung die Schulter des Spielarms auf den Boden ablegen und während fünf Atemzügen in der Dehnstellung bleiben.

Wiederholungen: 10–20× pro Seite mit Pause zur Dehnung, 2–3 Sets

Bemerkung: Auf einen kontinuierlichen Bewegungsfluss achten und zusätzliche, seitliche Ausweichbewegungen mit dem Becken vermeiden. Beim Ausreichen bzw. Rotieren der Arme ausatmen bei der Rückführung einatmen.

Einfacher



Running Push Up

In dieser aufbauenden Liegestütz-Übung haben der Rumpf und die Arme eine stabilisierende Funktion. Die Beine werden agil bewegt. Dies erfordert eine gute Koordination.



Basis



Ausgangslage: Sliding Pads unter die hüftbreit platzierten Zehenballen positionieren. Liegestützposition einnehmen, Hände direkt unter den Schultern platzieren. Den Blick nach diagonal vorne ausrichten.

Ablauf: Erst ein Knie nach vorne zur Brust ziehen und wieder strecken, dann beide gleichzeitig. Danach ein gebeugtes Knie seitlich zum Oberarm ziehen und wieder zurück in die Mitte führen. Dann ein gestrecktes Bein zur Seite schieben und zurückführen, schliesslich beide gestreckten Beine (Abduktion <=> Adduktion). Die geraden und seitlichen Bewegungen abwechselungsweise in steigendem Tempo ausführen (wie bei der Laufschule in der Leichtathletik).

Wiederholungen: 15–20 x pro Seite, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

Bemerkung: Rumpf und das Becken stets stabil halten (neutrale Beckenstellung) und zwischen den Schulterblättern nicht einfallen. Den Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule behalten. Bei Handgelenksbeschwerden die Übung auf den Unterarmen ausführen.



Sliding Burpee

Ein Burpee ist eine athletische Ganzkörperübung, die den Herz-Kreislauf sehr rasch anregt. Diese Kombination aus den klassischen Athletikübungen Brett, Squat und Sprung ist äusserst effizient.



Basis



Ausgangslage: Aufrechter Stand mit den Sliding Pads unter beiden Füßen.

Ablauf: Knie beugen und Hände auf den Boden platzieren. Füsse nach hinten ausstrecken und die Pads bis zur Brettposition nach hinten gleiten lassen. Dann die Knie zu den Armen heranziehen, die Hände anheben und in die Hocke (Squat) gelangen. Abschliessend zurück zum Stehen kommen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

Bemerkung: Rumpfmuskulatur bewusst angespannt halten, um im Bewegungsablauf möglichst stabil zu bleiben.

Intense Burpee

Ein voller Burpee wird mit einem Push Up und einem abschliessenden Sprung ausgeführt. Dies kräftigt die Arm- und Beinmuskulatur intensiv, verbessert die Rumpfstabilität und Gleichgewichtsfähigkeit und regt das Herz-Kreislauf-System zusätzlich an.

Ausgangsposition: wie Sliding Burpee.

Ablauf: Wie beim Sliding Burpee aber in der Brettposition einen Push-Up einbauen und nach dem Aufstehen einen Sprung einbauen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

Bemerkung: Nicht auf den Pads ausrutschen.

Schwieriger



Cork Screw

Diese komplexe Übung führt über mehrere Bewegungsebenen und erfordert eine gute Ganzkörperstabilität, Koordination und Beweglichkeit.

Ausgangsposition: In der Brettposition mit den Zehenballen auf einem Sliding Pad starten.

Ablauf: Den rechten Fuss nach vorne und über Kreuz auf die andere Körperseite in Richtung linke Schulter führen, den linken Arm anheben und den ganzen Körper rotieren (rechte Hand stützt). Dann das rechte Knie mit der linken Hand antippen und wieder zurück in die Brettposition gleiten. Das Pad an den anderen Fuss übergeben. Die Übung auf der anderen Seite fließend weiterführen.

Wiederholungen: 10–20 x pro Seite, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

Bemerkung: Das Becken immer in die Höhe heben, die Handgelenke unter den Schultern platzieren. Den Blick mitführen. Zur Vereinfachung die Übung auf den Unterarmen ausführen.

Basis



Core Lift

Diese Übung wirkt bei richtiger Ausführung bis in die tiefe Bauchmuskulatur. Auch die Arm- und Schultermuskulatur werden intensiv gekräftigt.

Ausgangsposition: Im Sitz die Sliding Pads unter den Fersen platzieren. Die Hände direkt unter den Schultern platzieren.

Ablauf: Erst die Ellenbögen strecken, das Becken anheben und die Füße nach vorne bis in ein umgekehrtes Brett ausweiten lassen. Dann aus der Armstütze die Füße wieder zum Körperzentrum heranziehen, das Becken zwischen den gestreckten Armen nach hinten führen und so weit wie möglich vom Boden anheben. Wenn möglich auch die Füße anheben.

Wiederholungen: 5–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Kopf nicht nach hinten hängen lassen (Nacken lang halten). Im ersten Teil den Blick über die Nasenspitze nach vorne führen, dann zu den Knien. Beim Beckenheben den Beckenboden gezielt anspannen.

Basis



Reverse Tuck

Mit dieser Übung werden die Rückseite der Beine, die Gesäßmuskulatur und der Rücken effizient gekräftigt. Die Heranziehbewegung eignet sich besonders gut, um diese Muskelgruppen anzusteuern.



Ausgangsposition: Rückenlage einnehmen. Füße in Hüftbreite auf den Sliding Pads platzieren. Arme liegen seitlich des Körpers am Boden.

Ablauf: Das Becken anheben und jeweils ein Fuss nach vorne und wieder zurück gleiten lassen. Dann beide Füße gleichzeitig nach vorne führen und einzeln wieder zurückziehen.

Wiederholungen: 15–20 × einbeinig und/oder beidbeinig, 2–3 Sets

Bemerkung: Das Becken stets hoch und in einer Linie mit den Schultern und Knien halten. Keine Belastung auf den Nacken bringen, die Schultern entspannt halten.

Tipp: Eine schwierigere Variation kann mit dem Swissball ausgeführt werden ([Übung: Brücke](#))

Praxis – Instabile Unterlagen

Effiziente Bewegungsabläufe erfordern eine gut ausgebildete, stabilisierende Muskulatur und ein effizientes Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Körperteilen. Ein belastbares und dynamisches Muskelkorsett hilft Überlastungsbeschwerden und Verletzungen zu vermeiden.

Die Ganzkörperstabilität wird durch Übungen auf einer instabilen Unterlage, wie zum Beispiel dem Mobilo, einer gerollten Matte usw. trainiert. Eine stabile Haltung beginnt mit der Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Sie setzt eine korrekte Ausrichtung der Fuss-/Beinachse (siehe Kasten) und die Reduktion von Ausgleich- und Ausweichbewegungen voraus. Auch hier sind spielerische Komponenten mit dem Ball, mit Sprüngen oder Übungspartnern für die Trainierenden sehr motivierend.

Worum geht es?

- Optimierung des Gleichgewichts
- Sensomotorisches Training
- Plyometrisches Training
- Rumpfstabilität
- korrekte Beinachse
- verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung der myofaszialen Schlingen des gesamten Körpers
- Feinmotorik verbessern
- Haltungstraining
- Sturzprophylaxe

Zu beachten: Um Verletzungen zu vermeiden, erfordert das Training auf instabilen Unterlagen einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Bei Unsicherheiten ist es sinnvoll zur Unterstützung des Gleichgewichts einen Stab, eine Wandfläche oder eine hilfestellende Person zur Seite zu nehmen.

Bemerkung: Je nach Übung für ca. 45 Sekunden oder 15–20x pro Seite pro Seite ausführen. Nach einem Set 15 Sekunden pausieren. 2–3 Runden des gesamten Circuits ausführen.

Korrekte Beinachse

Um Überlastungen und Verletzungen der unteren Extremitäten zu verhindern und Schmerzen zu vermeiden, ist beim Training auf eine [korrekte Stellung und Stabilisierung der Beinachse](#) zu achten.



Walking

Diese Übung kräftigt die tiefen Rumpfmuskeln und regt den Atem an. Im Besonderen ist auf eine aufrechte Haltung zu achten.

Ausgangsposition: Mit dem Blick nach vorne gerichtet, aufrecht und Füße hüftbreit gestellt auf eine instabile Unterlage stehen (Mobilo, BOSU-Ball, Trampolin, AirexMatte). Arme seitlich zur Hüfte oder vereinfachend auf Schulterhöhe ausbreiten (Seiltänzer).

Ablauf: Auf der Stelle gehen. Die Arme gegengleich mitschwingen lassen. In jede Hand ein Gewicht zu nehmen gibt mehr Stabilität. Für eine zusätzliche Herausforderung die Augen schliessen.

Dauer: Mit 20–30 Sek. beginnen, allmählich auf ein bis drei Minuten erhöhen.

Bemerkung: Den Atem stets fließen lassen. Bei grossen Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht eine Stützhilfe verwenden.

Basis



Side Leg Lift

Diese Balanceübung wird auf einem Bein ausgeführt, wobei auf eine korrekte Ausrichtung der Beinachse geachtet wird. Besonders die äussere Hüftmuskulatur kommt zum Einsatz.

Ausgangsposition: Aufrechte Haltung mit Blick nach vorne auf instabiler Unterlage im Einbeinstand. Hände in der Hüfte einstützen.

Ablauf: Standbein leicht gebeugt in der Beinachse halten und Spielbein seitlich abspreizen. Fortgeschrittene können ein Mini-Band oberhalb der Knie an den Oberschenkeln platzieren. Es sollte so viel Widerstand ergeben, dass es bei parallelem Beinstand leicht spannt und nicht herunterrutscht. Augen schliessen um die Übung zu erschweren.

Wiederholungen: 15–20× pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Haltung und Knieachse während dem gesamten Übungsablauf aufrechterhalten.

Basis



Front Knee Lift

Das Gleichgewicht wird in dieser Übung durch die Pendelbewegung herausgefordert, denn der Schwerpunkt muss stets neu verlagert werden.

Ausgangsposition: Hände in der Hüfte einstützen. Dann mit einem Fuss auf die instabile Unterlage stehen. Die Zehen des Spielbeins hinter dem Hilfsmittel leicht auf den Boden aufsetzen.

Ablauf: Das Spielbein nach vorne pendeln bis der Oberschenkel horizontal zum Boden angehoben ist. Der Rumpf und das Standbein bleiben dabei möglichst stabil in der Vertikalen. Ausweichbewegungen möglichst reduzieren.

Wiederholungen: Pro Seite 15–20×, 2–3 Sets

Bemerkung: Das Standbein kann erst leicht gebeugt werden. Mit der Zeit versuchen, das Bein gestreckt zu halten. Rumpfmuskeln bewusst anspannen. Blick stets nach vorne ausrichten.

Basis



Balance Ball

Auf einer instabilen Unterlage unter einem Bein durch zu prellen erfordert eine gute Koordination. Diese spielerische Übung fördert die Balancefähigkeit zusätzlich.

Ausgangsposition: Ball in die Hände nehmen und einen aufrechten Stand auf einer instabilen Unterlage einnehmen.

Ablauf: Den Ball erst regelmässig auf einer Seite des Körpers prellen. Mit der Zeit den Rhythmus erhöhen. Dann abwechslungsweise ein Bein heben und schliesslich unter einem Bein durchprellen.

Wiederholungen: Pro Seite 15–20×, 2–3 Sets

Bemerkung: Falls der Ball wegrollt, achtsam von der instabilen Unterlage absteigen.

Schwieriger



Jump

Sprungformen in Stabilisations-Übungen erfordern bereits eine gute Grundstabilität. Landungen sollten sanft abgefedert werden können.

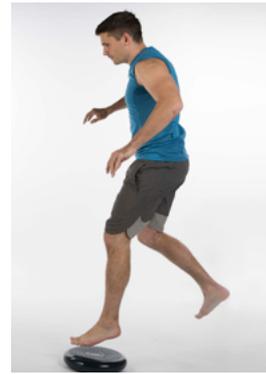
Ausgangsposition: Beidbeinig vor eine instabile Unterlage stehen. Zur Unterstützung des Gleichgewichts die Arme seitlich ausstrecken. Den Blick aufs Ziel richten.

Ablauf: Beidbeinig (einfacher) oder einbeinig (schwieriger) mit einem Sprung auf die instabile Unterlage springen. Bei der Landung aktiv den Aufprall abfedern und so den Körper stabilisieren. Sobald das Gleichgewicht gefunden wurde: Bei der einbeinigen Version das Knie des Spielbeins bis auf Hüfthöhe anziehen.

Wiederholungen: 15–20× pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Bei der Landung gezielt die Rumpfmuskulatur aktivieren. Nach einigen Wiederholungen den Blick auf einen Punkt in der Ferne richten.

Basis



Double Jump

In dieser Übung springt und landet die trainierende Person direkt von bzw. auf der instabilen Unterlage.

Ausgangsposition: Schulterbreit mit beiden Füßen auf der instabilen Unterlage stehen. Die Arme horizontal nach vorne anheben, geraden Rücken mit Rumpfspannung aufrechterhalten.

Ablauf: Kräftig einbeinig (einfacher) und beidbeinig (schwieriger) vertikal abspringen. Nach der abgefederten Landung wieder zurück in Ausgangsposition.

Wiederholungen: 15–20× pro Seite, 2–3 Sets

Schwieriger



Partner Play

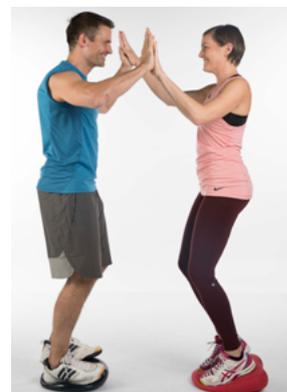
Koordinative Übungen auf instabilen Unterlagen bereiten noch mehr Spass, wenn mit Partnern ausgeführt. Unvorhergesehene Störungen erhöhen die Aufmerksamkeit.

Ausgangsposition: Die Trainingspartner stehen sich auf instabilen Unterlagen gegenüber. Diese Unterlagen können auch unterschiedlicher Art sein.

Ablauf: Beide Trainingspartner legen die Handflächen aufeinander. Dann versuchen sie einander mit Antippen und Anstossen an Schultern, Armen, Beinen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Fortgeschrittene können das Spiel einbeinig oder mit geschlossenen Augen ausführen.

Bemerkung: Schwerpunkt tief halten, um die Standfestigkeit zu erhöhen.

Basis



Ballpass

Im Ballspiel auf instabilen Unterlagen erhalten Trainingspartner zusätzliche Anforderungen.

Ausgangsposition: Zwei oder mehrere Spieler stehen sich auf instabilen Unterlagen gegenüber. Eine Person hält den Ball.

Ablauf: Die Spieler werfen einander einen Ball mit unterschiedlichen Wurfvarianten zu (hoch/tief, links/rechts, kurz/lang). Dabei soll die Intensität der Würfe gesteigert werden. Die Gegenspieler sollen versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Bemerkung: Fortgeschrittene ersetzen den Spielball mit einem Medizinball und führen das Spiel einbeinig aus.

Schwieriger



Hinweise

Literatur

- Bartrow, K. (2016). [Faszientraining für Sportler – Blackroll & Co.: für mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität](#). Tias, Stuttgart.
- Kunert, C. (2014). [Koordination und Gleichgewicht – 92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung](#). 2. Aufl. / neu bearb. u. erw.. Limpert, Wiebelsheim.
- Schleip, R., Bayer, J. (2014). [Faszien-Fitness – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport](#). Riva, München.

Links

- [03/2018: Training mit Hilfsmitteln I](#)
- [05/2015: Sensomotorisches Training](#)
- [05/2012: Kraft nach Mass](#)

Weitere Inhalte

- [Krafttraining zu zweit](#)
- [Hanteltraining](#)
- [Swissball](#)
- [Fusstraining](#)

Hilfsmittel

- [Swissball \(pdf\)](#)
- [Training mit Hilfsmitteln \(pdf\)](#)

Unser Dank geht an

Lucy Lieberherr, Jsabelle Scheurer und Tim Hartmann für Ihre Einsätze als Models bei den Fotoaufnahmen für dieses Monatsthema.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

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

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Julian Käser, BASPO

Layout: Bundesamt für Sport BASPO