



Beinachsenstabilisation

Im folgenden Programm wird auf die Beinachsenstabilität geschaut. Oder einfacher gesagt: „A bissl wos fia di Fiaß.“ Auch hier gilt die Regel: Weniger ist mehr bzw. Qualität vor Quantität. Eine gute Stabilität in den Beinen bringt uns großen Vorteil, wenn es in Richtung Landung geht. Vor allem bei weiten Sprüngen ist es wichtig „richtig“ hin zu springen, um Verletzungen zu vermeiden. Auf was sollte bei diesen Übungen geachtet werden? Ganz klar, auf die saubere Ausführung. Zu dieser gehören viele Faktoren, aber der wohl wichtigste ist die Symmetrie. Der Oberkörper muss gerade und aufrecht bleiben und die Knie dürfen nicht einknicken. Das gilt bei Sprüngen sowohl für die Landung, aber auch für den Absprung selbst. Am besten wäre, wenn bei diesen Übungen einfach jemand zuschaut und etwas Feedback gibt. Man sieht grobe Fehler auch als Laie, also keine Bange 😊

Bevor man beginnt, soll gut aufgewärmt werden. (Laufen, dehnen, etc.)

Im Folgenden sind die Wiederholungen die Anzahl an Ausführung in einer Serie. Bei 3 Serien und 5 einbeinigen Kniebeugen sollen 5 Kniebeugen links und 5 auf rechts gemacht werden. Dann 1,5min Pause und dasselbe noch 2x, weil es ja 3 Serien sind.

Serien	Wdh.	Übung	Anmerkung
3	5	Stabilisations-Sprünge aus ~50cm <ul style="list-style-type: none"> • Armhaltung variieren (Hüfte, Zehen, Hocke) 	Landung soll abbremsend wirken; kein Nachwippen des Oberkörpers
3	5	Einbeinige Kniebeugen (Bein abgestützt) <ul style="list-style-type: none"> • Besen oder Skistock in den Nacken • Höhe des abgelegten Beines variieren 	Hinteres Bein auf einer Bank ablegen; Ausführung soll langsam und sauber sein; es geht nicht um Geschwindigkeit
3	4	Einbeinige Stabil-Sprünge aus ~30cm <ul style="list-style-type: none"> • Arme auf der Seite • Von der Erhöhung runterfallen lassen, das hintere Bein bleibt wieder auf der Erhöhung; ähnlich wie ein Ausfallschritt 	Hier braucht man wirklich ein Auge von außen, da die Kids bei dieser Übung gerne „schlampig“ werden; Knie sind anfällig zum einknicken
3	7	Kniebeugen ohne Zusatzgewicht <ul style="list-style-type: none"> • Besen mit beiden Händen über Kopf • Kniewinkel bei tiefster Position nicht kleiner als ~60 Grad 	Die Kniebeuge ist die Masterklasse der Beinachsenstabilisation. Als Vorstellung sollte der Körper wie auf Schienen geführt auf und ab gehen. Hände sind nach oben weggestreckt.

Das war es auch schon wieder. Wie gesagt, es braucht nicht viel. Aber wenn die Kids diese Übungen sauber und vor allem konsequent machen, steht einem lässigen Winter nichts im Weg. Bei Fragen meldet euch bitte.