

## 3.1 Grundlagentraining für Koordination und Gleichgewicht

Die Bedeutung eines systematischen Trainingsaufbaus wurde bereits im Zusammenhang mit Verletzungen der unteren Extremitäten in *Kapitel 2.2.5* verdeutlicht.

So ist es vor einem Training der Koordination und des Gleichgewichts von großer Wichtigkeit, eine gewisse Grundstabilität des Rumpfes und der unteren Extremitäten zu gewährleisten. Dies erhöht die Effektivität des späteren Trainings und reduziert die Gefahr von Verletzungen durch mangelnde Kraftfähigkeit.

Aus diesem Grund wird jetzt zunächst ein Grundlagentraining vorgestellt, welches mehr oder weniger die Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers zum Ziel hat. Diese Übungen erleichtern im weiteren Trainingsprozess die Umsetzung des Trainings der Koordination und des Gleichgewichts und sollten mit Trainingseinsteigern zunächst ausreichend geübt werden. Den Schwerpunkt der Übungen bildet dabei die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht.

### 3.1.1 Stabilisation des Rumpfes

Der Rumpf ist die Körpermitte des Menschen und bietet eine große Angriffsfläche, um durch äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden. Die Fähigkeit zur Stabilisation des Rumpfes ist daher im Zusammenhang mit Koordination und Gleichgewicht ein wesentlicher Faktor.

Die nachfolgenden Übungen dienen dazu, die Muskulatur des Rumpfes zu kräftigen. Dies sind vornehmlich die gerade und schräge Bauchmuskulatur, die Rückenstreckmuskulatur, die Brustmuskulatur sowie die Muskulatur des Schultergürtels.

## Übung 1

**Ausgangsposition:** In der Rückenlage sind die Füße hüftbreit so aufgestellt, dass die Kniegelenke etwa einen  $90^\circ$ -Winkel bilden. Die Hände liegen hinter dem Kopf am Übergang zwischen Nacken und Hinterkopf, wobei die Ellbogen nach außen zeigen.

**Übungsbeschreibung:** Aus dem Bauch heraus wird der Oberkörper angehoben, wobei der Kopf in den Händen liegt und der Blick über die Knie hinweg zur Decke geht. Anschließend wird der Oberkörper wieder soweit abgesenkt, bis die Hände beinahe den Boden berühren. Anheben und Absenken des Oberkörpers ergeben einen Bewegungsrhythmus.



**Muskulatur:** Gerade Bauchmuskulatur

**Trainingseffekt:** Erhalt und Verbesserung der Kraft der geraden Bauchmuskulatur zur Verbesserung der Stabilität des Rumpfes.

**Variation 1:** Die Füße vom Boden lösen und die Beine in der Luft halten. Dabei bilden die Knie- und Hüftgelenke jeweils einen Winkel von  $90^\circ$ .

## Übung 3

**Ausgangsposition:** In der Rückenlage sind die Füße hüftbreit so aufgestellt, dass die Kniegelenke etwa einen  $90^\circ$ -Winkel bilden. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, wobei die Handflächen zum Boden zeigen.

**Übungsbeschreibung:** Durch Streckung in der Hüfte wird der Po soweit angehoben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Aus dieser Position heraus wird der Po wieder leicht abgesenkt und anschließend erneut bis in die Endposition angehoben. Absenken und Anheben des Pos ergeben einen Bewegungsrhythmus.



**Muskulatur:** Gesäßmuskulatur und unterer Rücken

**Trainingseffekt:** Erhalt und Verbesserung der Kraft der Gesäßmuskulatur und der Muskulatur des unteren Rückens zur Verbesserung der Stabilität des Rumpfes.

**Variation 1:** Die Fußspitzen und Arme zusätzlich mit vom Boden lösen.