

TESTÜBUNG 7 – Rotatory Stability



Korrekturübungen (K):

K71 Rumpfrotation aus Rückenlage

Material: Matte, Rolle

- 711 Rückenlage, Arme seitlich mit Handrücken nach unten ausgestreckt. Hüfte und Knie 90° angewinkelt, die Rolle zwischen den Unterschenkel leicht einklemmen.
- 712 Die angewinkelten Beine langsam nach rechts unten drehen, bis das untere Bein den Boden berührt. Dabei müssen die Arme/Hände und Schultergürtel den Bodenkontakt halten.
- 713 Die gleiche Bewegung der Beine nach links durchführen. Dabei müssen die Arme/Hände und Schultergürtel den Bodenkontakt halten.



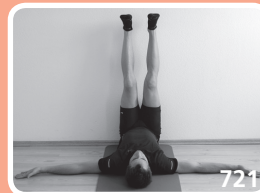
71

© by Swiss Athletics

K72 Rumpfstabilität aus Rückenlage an Wand unilateral

Material: Matte

- 721 Rückenlage mit Gesäss an der Wand, Arme seitlich mit Handrücken nach unten ausgestreckt. Die gestreckten Beine sind rechtwinklig in den Hüften gebeugt, berühren die Wand knapp nicht.
- 722 Das rechte Bein spreizt langsam ab und wieder zurück in die Startposition. Der restliche Körper bewegt nicht.
- 723 Dieselbe Bewegung des linken Beins. Der restliche Körper bewegt nicht.



72

K73 Rumpfstabilität aus Rückenlage an Wand bilateral

Material: Matte

- 731 Rückenlage mit Gesäss an der Wand, Arme seitlich mit Handrücken nach unten ausgestreckt. Die gestreckten und zusammengepressten Beine sind rechtwinklig in den Hüften gebeugt, berühren die Wand knapp nicht.
- 732 Die Beine drehen geschlossen nach rechts und wieder zurück in die Startposition. Der restliche Körper bewegt nicht.
- 733 Dieselbe Bewegung der Beine nach links. Der restliche Körper bewegt nicht.



73

TESTÜBUNG 7 – Rotatory Stability



Korrekturübungen (K):

K74 Side Bridging mit 1 Beinaktivität

Material: Matte

- 741** Seitstütz, Stützschulter rechtwinklig gespreizt. Kopf, Oberkörper und Beine sind in einer geraden Linie, die obere Hand stützt im Becken auf.
- 742** Das obere Bein wird in Hüft und Knie rechtwinklig nach vorne gebeugt. Der restliche Körper hält die Stellung. Das Bein kehrt zurück in die Ausgangsposition.
- 743** Das obere Bein biegt rechtwinklig im Knie, während es sich in der Hüfte nach hinten streckt. Der restliche Körper hält die Stellung. Das Bein kehrt zurück in die Ausgangsposition.



741



742



743

74

K75 Rolle mit Rotationsstabilität

Material: Matte

- 751** Rückenlage, ein Knie presst gegen den diagonalen Ellbogen, der Kopf ist leicht angehoben. Arm und Bein der Gegenseite sind am Boden voneinander gestreckt.
- 752** In dieser Position wird langsam zur Seite des angewinkelten Beins gerollt und wieder zurück. Dabei geht der Kontakt zwischen Knie und diagonalem Ellbogen nicht verloren.



751



752

75

Punkte (max. 21):

Problem:

Bitte besprich die Diagnose und die empfohlenen Übungen mit deinem Trainer.