

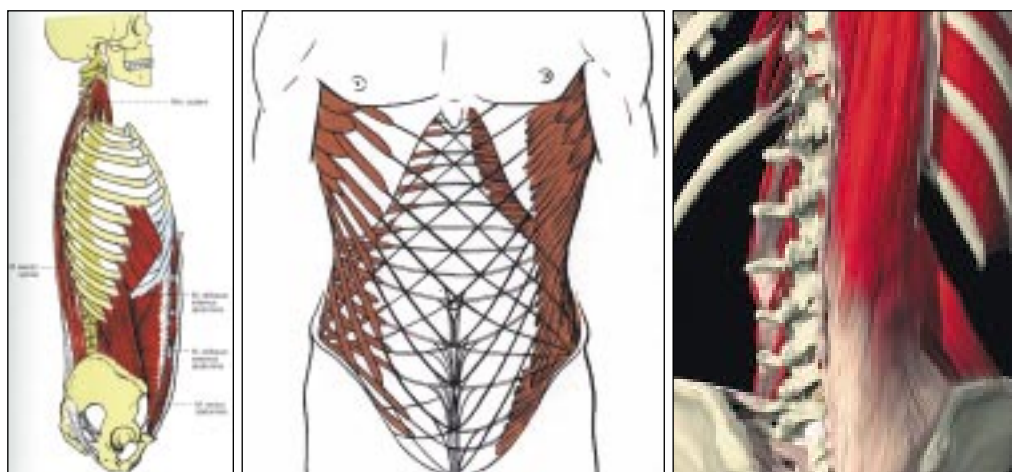
Thema 2:

Rumpfstabilisation

Die Wirbelsäule ist unser Rumpfskelett, das über Schulter und Becken mit den oberen und unteren Extremitäten verbunden ist. Die Muskulatur um die Wirbelsäule herum bezeichnen wir als Rumpfmuskulatur. Wir unterscheiden zwischen vorderen und hinteren Rumpfmuskeln, das heisst zwischen den Muskeln der Bauchwand und den hinteren Rückenmuskeln. Im Weiteren wird zwischen langen bewegenden Muskeln und kurzen stabilisierenden Muskeln unterschieden.

Im Bereich des unteren Rumpfes befinden sich die kurzen stabilisierenden Muskeln. Sie bilden zugleich die tiefste Muskelschicht. Ihnen sozusagen aufgelagert sind die langen bewegenden Muskeln.

Rumpfstabilisierung ist das willentliche Ansteuern und Einsetzen der kurzen stabilisierenden Muskeln vorne und hinten. Die Stabilisierung unserer Körpermitte ist Grundvoraussetzung für eine verletzungsfreie sportliche Aktivität und technisch exakte Bewegungsausführung (Angriff, Service, Verteidigung, aktiver Block). Aufbauend auf diese Stabilisierung, werden die langen Muskeln und die meist diagonal verlaufenden Muskelketten trainiert.

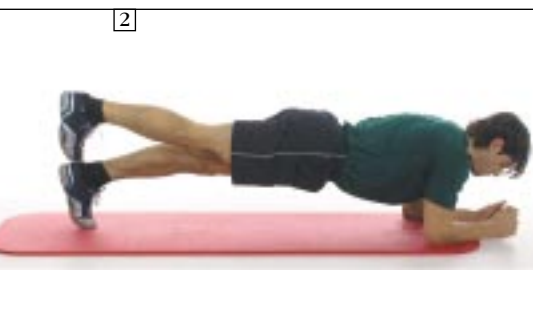


Übung 1: Partnerübung Vierfüsslerstand



- Mittelstellung der Wirbelsäule finden.
- Wichtig: Auf Kopf- und Schulterstellung achten.
- Während der Übung das Atmen nicht vergessen.
- Mittelstellung aktiv halten – gegen den mittelfesten Druck des Partners auf das Kreuz.
- Wenn dieser Übungsteil gut gelingt, jeweils ein Bein abwechselnd so weit nach hinten strecken, dass die Mittelstellung gerade noch gehalten werden kann.
- Zwei bis drei Serien à zehn Wiederholungen pro Bein.
- Exaktes Ausführen ist wichtig, da mit dieser Übung die aktive Stabilisation erlernt wird.

Übung 2: Vorderer Stütz



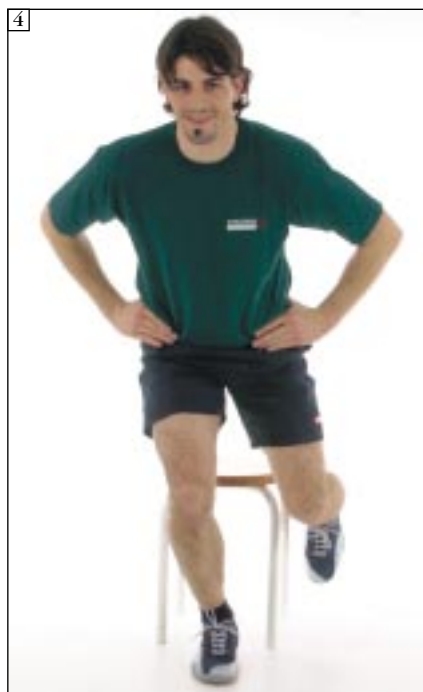
- Rücken und Kopf in der erlernten Mittelstellung stabilisieren.
- Stabilisation gegen die Beinbewegungen halten.
- Das Atmen nicht vergessen.
- Zwei bis drei Serien, pro Serie jedes Bein zehnmals abheben.

Übung 3: Brücke bauen



- Rückenlage mit angestellten Beinen.
- Mittelstellung im unteren Rücken finden und stabilisieren.
- Gesäss so weit wie möglich abheben, ohne die Mittelstellung aufzugeben.
- In dieser Position die Beine abwechselnd strecken.
- Das Atmen nicht vergessen.
- Zwei bis drei Serien, pro Serie jedes Bein zehnmals strecken.

Übung 4: Einbeiniges Aufstehen vom kleinen Kasten



- Sitzend auf einem Kasten oder Hocker Mittelstellung einnehmen.
- Einen Fuss abheben und einbeinig bis zum aufrechten Einbeinstand aufstehen.
- Während der gesamten Bewegung Mittelstellung des Rückens aktiv halten.
- Bewegung ruhig und gleichmässig ausführen.
- Aus dem Einbeinstand einbeinig zurück in den Sitz, langsam und vorsichtig hinsetzen, sich nicht «zurückfallen» lassen.
- Zwei bis drei Serien, pro Serie jedes Bein fünf- bis 15-mal belasten.
- Achtung: Diese Übung kann Knieschmerzen auslösen. Deshalb Übung exakt ausführen; nicht zu viele Wiederholungen machen.

Übung 5: Ellenbogenstütz an der Wand



- Im Stehen mit dem Rücken und den Oberarmen an eine Wand anlehnen, Füße ca. 30 cm von der Wand entfernt.
- Fussspitzen hochziehen, nach vorne von der Wand abstossen, so dass nur noch die Ellbogen die Wand und die Fersen den Boden berühren.
- Beine gestreckt, Rücken in Mittelstellung.
- Diese Position zehn Sekunden halten; zwei bis drei Serien à 10–20 Wiederholungen.