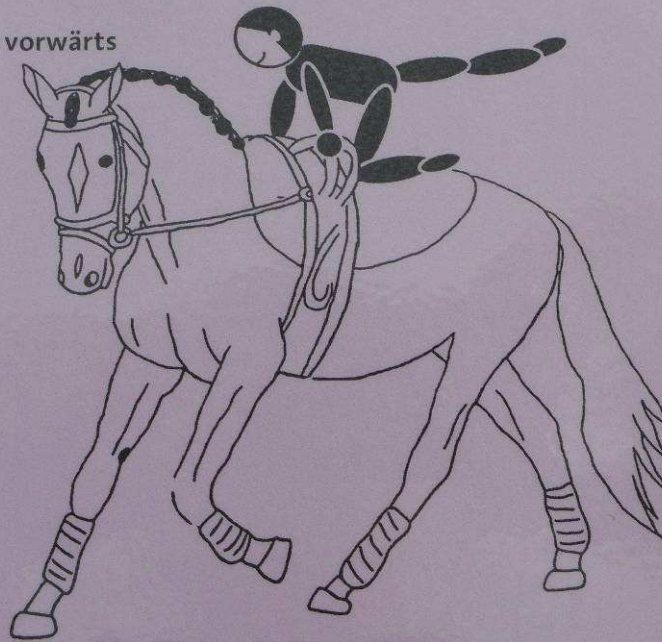


Waage vorwärts



Waage vorwärts

- Der Volti kniet diagonal mit beiden Beinen gleichzeitig auf, sodass er in die *Bank-Position* kommt.
- Das äußere Bein wird hochgenommen und nach hinten ausgestreckt.
- Die Schultern sollen dabei parallel zu den Griffen, das Gewicht am ganzen, liegenden Unterschenkel gleichmäßig verteilt sein.
- Um aus der Waage in den *Basissitz* zu kommen, wird das Gewicht auf die Hände verlagert, zunächst das äußere Bein nach vorne, dann das innere Bein gesenkt und der Volti sitzt weich hinter dem Gurt ein.

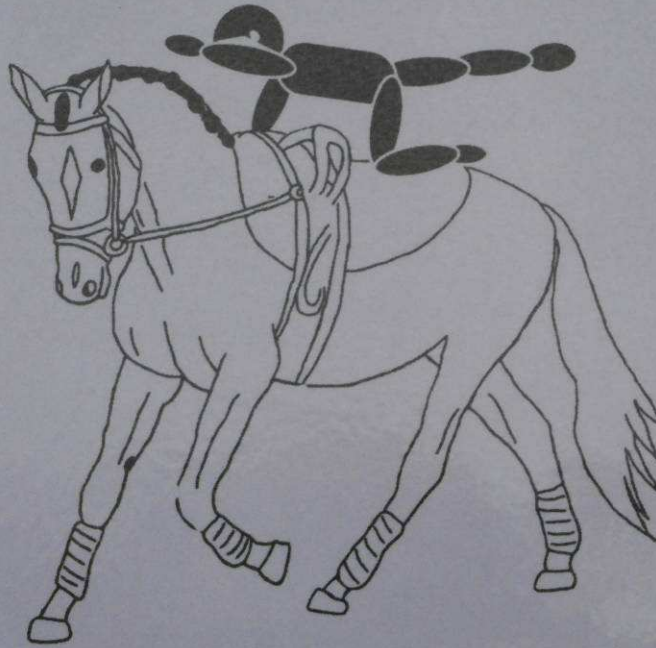
Hauptfehler

- Knieposition zu weit vorne oder hinten
- Hüfte ausgedreht (durch zu hohes Ausstrecken des Beines)
- Gewicht nur auf dem Knie (Volti kippt, man kann unter dem Rist durchsehen)

Vorübungen

- Der Volti übt zunächst das *Knien vw* und die *Bank*.
- Diese Übung dient als Vorbereitung für den *Liegestütz*.

Fahne



Fahne

- Der Volti kniet diagonal mit beiden Beinen gleichzeitig auf in die *Bank-Position*.
- Das äußere Bein und der innere Arm werden gleichzeitig hochgenommen und zu einer gebogenen Linie ausgestreckt.
- Die Schultern sollen parallel zu den Griffen sein, das Gewicht auf dem ganzen Unterschenkel gleichmäßig verteilt.
- Gleichzeitig werden Arm und Bein wieder gesenkt, mit der inneren Hand der Griff wieder angefasst, das Gewicht auf die Hände verlagert, das innere Bein ebenfalls gesenkt und weich eingesessen.

Hauptfehler

- Knieposition zu weit vorne oder hinten
- Hüfte ausgedreht (durch zu hohes Ausstrecken des Beines)
- innere Schulter ist vorgezogen
- Fahne ist vorne zu hoch
- Gewicht nur auf dem Knie (Volti kippt, man sieht unter dem Rist durch)

Vorübungen

- Als Vorübungen eignen sich die *Waage* und der *Liegestütz*.

Kräftigungsübungen

Übung 13: „Rutschen an der Wand“

- Ziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.
- Form: Einzelübung.
- Geräte: Keine.

Ausgangsstellung:

Mit dem Rücken zur Wand stehend, wobei die Füße leicht von der Wand entfernt platziert sind.

Durchführung:

Es wird mit geradem Rücken die Wand hinuntergerutscht, bis die Knie maximal 90° Beugung erreichen. Hierbei sollen die Knie leicht nach außen zeigen und die Füße mehr als hüftbreit auseinander stehen. In der Endstellung sollte jeder Sportler einige Sekunden verharren.



13

Mögliche Fehler:

Die Knie zeigen nach innen oder die Schulterblätter entfernen sich von der Wand.

Hinweis:

Als Steigerung kann man der Gruppe die Möglichkeit geben, in der Endstellung die Fersen einige Male abzuheben.

Dehnungsübungen

Übung 26: „Taschenmesser“

- Ziel: Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.
- Form: Einzelübung.
- Geräte: Keine.

Ausgangsstellung:

Bauchlage.

Durchführung:

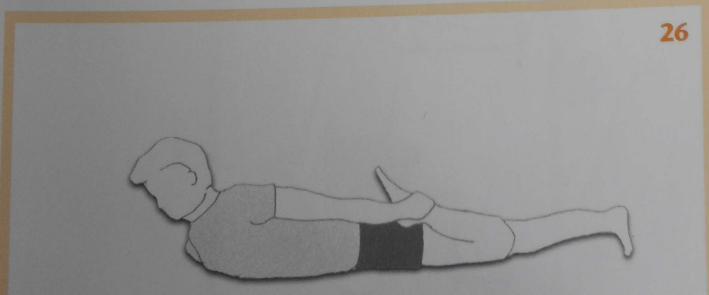
Wird das rechte Bein gedehnt, so soll mit der rechten Hand das Fußgelenk umfasst werden und die Ferse wird an das Gesäß gezogen.

Mögliche Fehler:

Das zu dehnende Bein ist parallel zum anderen Bein zu halten, da es häufig unbewusst abgespreizt wird. Es sollte nicht zur Seitneigung der Wirbelsäule kommen.

Hinweis:

Kommt es zu einer übermäßigen Lordose im Lendenwirbelsäulenbereich, so schafft man Abhilfe, indem man den Bauch mit einem Kissen unterlagert.



26

Übung 42: „Bein zum Bauch“

- Ziel: Dehnung der Hüftstrecker.
- Form: Einzelübung.
- Geräte: Keine.

Ausgangsstellung:

Rückenlage.

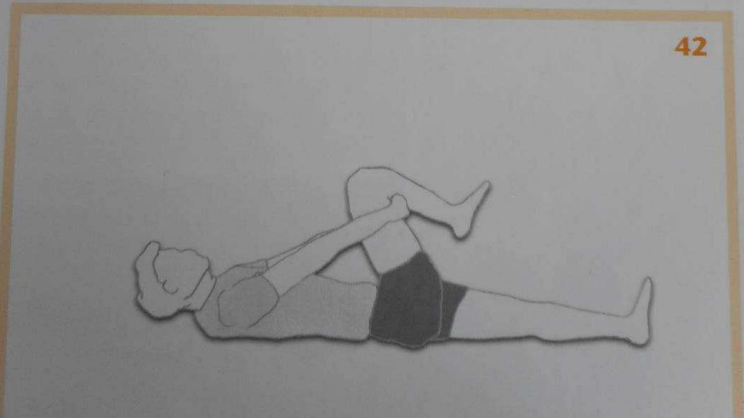
Durchführung:

Ein Bein wird so weit wie möglich an den Körper gezogen. Das andere, ausgestreckte Bein soll gestreckt bleiben und in den Boden gedrückt werden.

Mögliche Fehler:

Es sollte darauf geachtet werden, dass sich das gestreckte Bein nicht beugt.

Die Übungen sollten nicht verkrampft am Bein ziehen, sondern in Rückenlage verharren.



42



Positioniere einen Stuhl oder Hocker an einer Wand damit er nicht wegrutschen kann. Stelle dich mit dem Rücken zur Wand einen Schritt vor dem Stuhl auf und gehe in die Hocke. Nun mit den Händen auf der Sitzfläche abstützen und die Ellbogen anwinkeln. Senke den Körper so weit wie möglich nach unten ab. Position kurz halten, dann den Körper wieder nach oben drücken. Übung zehnmal wiederholen.