

## Koordinationstraining / Beinachsenstabilität

### **Definiton Beinachsenstabilität**

- ◆ Hüfte: steht horizontal, nach vorne ausgerichtet
- ◆ Knie: Kniescheibe zeigt gerade nach vorn, steht über der Aussenkante des Fusses
- ◆ Fuss: Belastung auf der Aussenkante und Grosszehengrund-gelenk, das Fussgewölbe ist aufgerichtet.

### **Wieso ist Beinachsenstabilität für den LL wichtig?**

- ◆ Stand/ Lauf / LL erfordert weniger Kraft
- ◆ direktere Kraftübertragung von Rumpf/ Armen
- ◆ besseres Gleichgewicht
- ◆ weniger Ueberlastungsschäden der Gelenke Hüfte, Knie, Fuss (Rx)

### **Aufbau des Beinachsentrainings**

- ◆ von statisch (Stand)
  - zu dynamisch (Kniebeuge)
  - zu reaktiv (Sprung)
- ◆ vom Zweibeinstand zum Einbeinstand
- ◆ von stabilen zum instabilen Untergrund

### **Wichtig!**

- ◆ Volle Konzentration
- ◆ Gute Qualität der Bewegungsausführung! (bei Abweichungen abbrechen)
- ◆ Visuelle Kontrolle (Spiegel)
- ◆ Rumpfkontrolle!
- ◆ **breit** abspeichern, d.h. viele Varianten einbauen
  - ◆ versch. Ausgangsstellungen, Unterlagen
  - ◆ unter Ablenkung (Ball), mit geschlossenen, Augen, Ferse steht frei, etc.

### **Beinachsenstabilität ins Training integrieren**

- ◆ 2 mal wöchentlich, anfangs Krafttraining (z.B. zum Aufwärmen)
- ◆ pro Uebung 10- 15 (korrekte!) Wdh
- ◆ Bsp. Uebungsprogramme
- ◆ Ins spezifische Training einbauen (Krafttraining: leg press, Squats, Rollski (Stossen) , Fusslauf, LL)

