

1. Beinschwünge

Bewegungsfreiräume schaffen

vor dem Sprinten/Springen
vor dem Werfen/Schlagen
vor Ganzkörperübungen



Altersbereich

bis 6 Jahre
7 bis 10 Jahre
11 bis 14 Jahre
15 bis 18 Jahre



Könnensstufe

Anfänger
Fortgeschrittener
Köner



neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte
für Knie und Fuß
für die Schultern



Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:

Geräte: keine

● alleine

● paarweise

● als Gruppe



30

© JAKO

Organisation

- Einzelübung am Ort auf festem Untergrund, mit mindestens zwei Metern Abstand zu anderen Sportlern (in alle Richtungen).
- Für manche Ausführungsvarianten wird ein Standplatz vor einer Wand oder einem Geländer benötigt.

Ablauf

- Der Sportler steht auf einem Bein.
- Das Standbein ist während der gesamten Übungsdauer leicht in Knie und Hüfte gebeugt, sodass durchgängig eine Körperspannung besteht.
- Die Hände sind in den Hüften abgestützt.
- Mit dem freien Bein werden ruhige Vor- und Rückschwünge durchgeführt, ohne dass sich die eigentliche Standposition verändert (s. Bild 1).
- Mit zunehmender Bewegungsdauer wird die Bewegungsamplitude des schwingenden Beins vergrößert.
- Nach mehreren Wiederholungen erfolgt ein Beinwechsel.

Variationen

- Das freie Bein bewegt sich seitwärts in einer Ebene parallel zur Hüftachse vor dem Körper.
- Das freie Bein wird in Form einer liegenden Acht vor und hinter dem Körper bewegt. Der „Knoten“ der so geformten Acht liegt neben dem Standbein.
- Das freie Bein bewegt sich wie das Nachziehbein beim Hürdensprint der Leichtathleten

(s. Bild 2), wird abschließend aber nicht vor dem Körper auf den Boden gesetzt, sondern leicht gebeugt geradlinig wieder zurückgeführt. – Kann der Sportler diese Bewegung auch rückwärts ausführen?

- Das freie Bein wird mit dem Knie in Hüfthöhe vor dem Körper gehalten, der Kniewinkel beträgt etwa 90 Grad. Der Unterschenkel wird abwechselnd nach links und rechts ein- bzw. ausgedreht (in einer Ebene parallel vor dem Körper).
- Zur Erleichterung können viele Varianten im Stand vor einer Wand oder einem Geländer durchgeführt werden, damit der Sportler sich leicht abstützen kann.
- Schwieriger wird es, wenn die Übungen auf weichem, nachgebendem Boden (Matte, Sand) ausgeführt werden.

Beachte

- Die Schwungweite des freien Beins nimmt im Übungsverlauf stetig langsam zu.
- Das Standbein bleibt während der gesamten Bewegung gebeugt stehen.
- Seitliche Ausweichbewegungen sind unbedingt zu vermeiden: Achten Sie auf eine stabile Beinachse!