

PRAXISTEIL

“Der Rücken im Fokus” – Rumpftraining in der Praxis

Erarbeitet 8 Übungen (entsprechend der im Vortrag angesprochenen Ebenen) und bezieht Euch bei der Übungsauswahl im Speziellen auf den vorgegebenen **FOKUS**.

Notiert Eure Ergebnisse und ergänzt Eure Gedanken durch Skizzen/Stichworte/Fotos/etc., sodass Ihr sie im Anschluss im Plenum kurz vorstellen könnt.

Namen / Gruppe:

FOKUS-VARIANTEN

Körpergewicht, einseitig, labil/instabil, fortbewegend, mit (freien) Zusatzgewichten, skispezifisch, ballistisch/reaktiv, BWS/Nacken, LWS, Extrempositionen

DYNAMISCH	ÜBUNG	ISOMETRISCH	ÜBUNG
	Flexion (Beugung)		Anti-Flexion
	Extension (Streckung)		Anti-Extension
	Rotation		Anti-Rotation
	Lateralflexion (Seitbeugung)		Anti- Lateralflexion

Notizen / Fragen

→ Anschließend: Ergebnisse kurz im Plenum vorstellen.