

Lehr- und Übungsreihe Leistungssport



Airex-Matten-Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur und Stabilisation des Bandapparates

Ideal zur Prophylaxe und Wiederaufbau nach Verletzung (Reha)

Dauer 20-30 Minuten

J. Stäcker, Bayerischer LV

1. Beide Füße hintereinander setzen und langsam und bewusst nach vorne und hinten wippen. 10x in Position mit linkem Fuß vorne, 10x in Position mit rechtem Fuß vorne
2. Beide Füße parallel nebeneinander setzen und langsam und bewusst Körpergewicht nach außen links und außen rechts verlagern, 10x jede Seite
3. Einbeinig stehen und freies Bein in Kniehebelposition 10sec halten. 10x je Bein, 2 Durchgänge insgesamt
4. Einbeinig stehen und Oberkörper 10sec lang in die Waageposition bringen, 10x je Bein, 2 Durchgänge
5. Einbeinig stehen und freies Bein seitlich vor dem Körper 10x links-rechts schwingen, 2 Durchgänge je Bein
6. Einbeinig stehen und freies Bein seitlich neben dem Körper 10x vorne-hinten schwingen, 2 Durchgänge je Bein
7. wie Übung drei – zusätzlich kleinen Ball von der linken in die rechte Hand werfen
8. Einbeinig stehen und freies Bein in Kniehebelposition 10sec halten und zusätzlich den Zehenstand einnehmen, 10x je Bein, 2 Durchgänge insgesamt. Verschärfende Variante: Arme dabei über dem Kopf zusammenführen
9. Einbeinig von vorne auf die Matte springen und landen, 10x je Bein, 2 Durchgänge
10. Einbeinig seitlich auf die Matte springen (links von der Matte einbeinig mit rechts stehen und hinaufhüpfen – und umgekehrt), 10x je Bein, 2 Durchgänge

