

NW-Bereich Beweglichkeitsprogramm

In den Lehrgängen der DC-Kader wurden erhebliche Beweglichkeitsdefizite festgestellt. Diese betreffen spezifisch die Beweglichkeit im Becken und Hüftbereich.

Mobilität in diesem Bereich ist die Voraussetzung für ein Laufen in tiefer Position und die Ansteuerung der Hüfte für die Umsetzung der technischen Anforderungen.

Die folgenden Übungen ergänzen die schon bekannten Movement Preps um eisschnelllauf-spezifische Übungen.

Durchführung:

- Als einzelner Block oder in Kombination mit anderen Beweglichkeitsübungen oder Imitationsübungen.
- Als Erwärmung vor dem Eis oder als Teil einer Trainingseinheit (Imitation, funktionelles Krafttraining, Schnelligkeit).
- Vorgabe von Wiederholungen oder auf Zeit (60s)
- Variation von dynamischer und langsamer Ausführung.

Übungen:

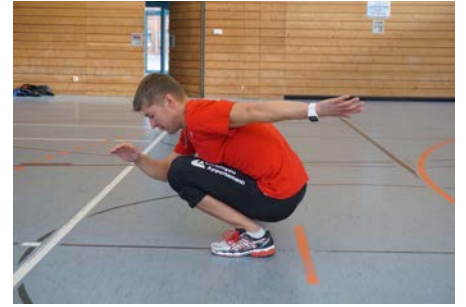
1. Ausgangstest
 2. Schwung und Ausfallschritt
 3. Schwung und Beugen
 4. Schwung und Rotation
 5. Rotation nach außen, hinten und vorne
 6. Seitlicher Ausfallschritt mit Seitenwechsel
 7. Ausfallschritt aus Fallbewegung
 8. Seitwärtsschwung und Kreuzen
 9. Ausfallschritt mit Körperrotation
 10. Abschlusstest
- + Dynamische Varianten und Kombinationen

Link zum Video in der Dropbox:



Spezifisches Beweglichkeitsprogramm Nachwuchstraining

Ausgangstest



- Nase, Knie, Fußspitze eine Linie
- Hüfte und Schultern parallel
- Ferse auf dem Boden
- Füße parallel zueinander

Schwung und Ausfallschritt



- Gleichgewicht halten
- Konzentrierte Ausführung
- Hüfte stabilisieren
- Arme bewusst mitnehmen

Schwung und Beugen



- Um Hüftachse rotieren
- Standbein und Schwungbein möglichst gestreckt
- Ferse auf dem Boden lassen

Spezifisches Beweglichkeitsprogramm Nachwuchstraining

Schwung und Rotation



- Standbein bleibt stabil (Knie nach vorne)
- Oberkörper aufrecht
- Hüfte stabil halten

Rotation nach außen, hinten und vorne



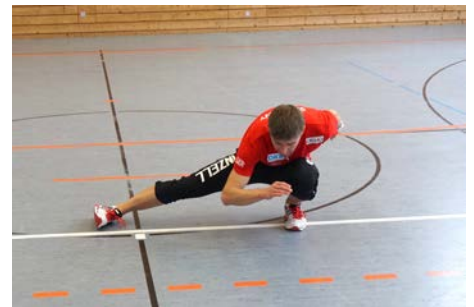
- Oberkörper aufrecht
- Standbein stabil
- Fuß anheben bei Rotation

Seitlicher Ausfallschritt mit Seitenwechsel



- Einleiten mit Schwung nach vorne
- Fersen am Boden lassen
- So tief wie möglich die Seiten wechseln

Ausfallschritt aus Fallbewegung



- Aus Fallbewegung in den seitlichen Ausfallschritt
- Hüfte und Schultern parallel zum Boden lassen

Seitwärtsschwung und Kreuzen



- Seitwärtsschwung möglichst ohne Hüftrotation
- Bein gestreckt lassen
- Bewusstes Dehnen der Gesäßmuskulatur

Ausfallschritt mit Körperrotation



- Fersen auf dem Boden lassen
- Oberkörper aufrecht
- Bein gestreckt lassen
- Kontrollierte Bewegung, kontrolliertes Dehnen
- Rotation in beide Richtungen

Abschlusstest



- Nase, Knie, Fußspitze eine Linie
- Hüfte und Schultern parallel
- Ferse auf dem Boden
- Füße parallel zueinander