

# Stabi? – Habe ich auf dem Kasten

Kinderleichtathletik   
Grundlagentraining

Aufbautraining   
Leistungstraining

Autoren: Vanessa Guting und Maurice Huke



Alle Fotos: Vanessa Guting

Nachwuchstrainerin Vanessa Guting und 200-Meter-Sprinter Maurice Huke (Bestleistung; 20,81 s) zeigen im Folgenden ein außergewöhnliches Workout zur allgemeinen Stabilisierung. Das Programm haben die beiden Sportler des TV Wattenscheid 01 ursprünglich während

des Corona-Lockdowns entwickelt, es eignet sich jedoch nicht nur für den Fall einer zweiten Welle: Die Übungen können während der anstehenden Saisonpause dazu beitragen, das athletische Niveau bis zum Wiedereinstieg ins Training zu halten.

## Einführung

In vielen Trainingsgruppen steht ab Ende September die wohlverdiente Saisonpause an. Während einige in dieser Phase bewusst vollständig auf Sport verzichten, wünschen sich manche Trainer, dass ihre Schützlinge das geregelte Leichtathletiktraining rechtzeitig vorbereiten. Neben Alternativtraining eignet sich dafür auch ein allgemeines Athletiktraining. In den meisten Fällen bekommt der Trainer seine Sportler während der Übergangsphase nicht zu Gesicht. Aus diesem Grund kann es sinnvoll sein, gezielt Hausaufgaben zu verteilen – wie die Durchführung des folgenden Programms (s. auch Info 1). Für die folgenden Aufgaben sind lediglich eine Gymnastikmatte sowie ein Kasten Wasser nötig, dessen Standfestigkeit zu jeder Zeit gesichert sein muss. Die Auswahl beinhaltet zehn Übungen, die zunächst mit einer Belastungs- sowie Pausenzeit von jeweils 30 Sekunden durchgeführt werden. Mit jeder absolvierten Trainingseinheit kann das Verhältnis von Be- und Entlastung (z. B. um 5 s) verändert werden. So sind im weiteren Verlauf z. B. 40 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause (oder 45/15 usw.) denkbar. Zum Einstieg sind zwei bis drei Durchgänge mit einer Serienpause von drei Minuten empfehlenswert. Auch dieses Pensum sollte kontinuierlich gesteigert werden.

## Hier gibt's den Beitrag als PDF

Liebe Leser, nach den zahlreichen positiven Rückmeldungen für die PDF-Versionen einiger Beiträge der Mai-Ausgabe, haben wir uns entschieden, auch diesen Beitrag kostenlos als Download zur Verfügung zu stellen. So haben Sie die Möglichkeit, ihn an Ihre Athleten weiterzuleiten und die Sportler mit einem gezielten Stabilisierungstraining auszustatten. So können wir unseren Teil dazu beitragen, dass ihre Athleten während der Übergangsphase mit einem abwechslungsreichen Stabilisierungstraining versorgt sind und auf einem ordentlichen Niveau in die Vorbereitung für die Saison 2021 starten. Mit diesem QR-Code oder unter [www.leichtathletiktraining.de/service](http://www.leichtathletiktraining.de/service) gelangen Sie an das PDF.



## Übung 1: Flaschenkreisen

- > Bauchlage, die Füße sind angestellt, die Knie abgehoben, die Gesäßmuskulatur angespannt, der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.
- > Die Wasserflasche (0,5 bis 2 Liter) mit gestrecktem Armen vor dem Kopf und oberhalb des Gesäßes übergeben.

### Tipp

- > Je mehr man trinkt, desto leichter wird es ;).



## Übung 2: Liegestütz

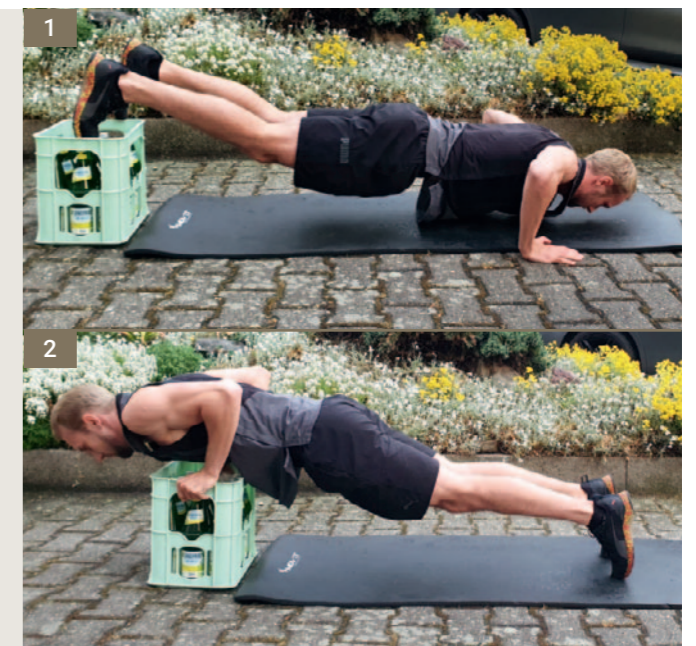
- > Liegestützposition mit Füßen auf dem Kasten, bei möglichst geradem Rücken (kein Hohlkreuz!) die Arme beugen (s. Bild 1) und strecken.

### Erleichterung

- > mit den Händen auf dem Kasten (s. Bild 2)

### Beachte

- > Um eine muskuläre Ausbelastung zu erzielen, zunächst möglichst viele Liegestütze mit den Füßen auf dem Kasten absolvieren. Anschließend die Position wechseln und jetzt in der einfachen Variante (s. Bild 2) erneut möglichst viele Wiederholungen durchführen.



**Übung 3: Knie zum Ellenbogen**

- > Liegestützposition mit beiden Händen auf dem Wasserkasten. Wechselweise das linke Knie zum rechten Ellenbogen und das rechte Knie zum linken Ellenbogen führen (s. Bild). Achten Sie darauf, dass das Knie den Ellenbogen/Unterarm wirklich berührt.
- > Dabei sollte der Körper stets eine Linie bilden und das Gesäß nicht angehoben werden.



**Übung 4: Dips**

- > Liegestützposition rücklings mit Händen auf dem Kasten. Bei gestreckten Beinen die Arme beugen. Kurz bevor das Gesäß den Boden berührt (s. Bild), die Arme wieder strecken.



**Übung 5: Partnerbeinpresse**

- > Rückenlage, beide Füße stützen einen stehenden Partner. Dabei die Füße links und rechts (und nicht auf!) der Wirbelsäule platzieren. Der Partner hält einen Wasserkasten vor dem Bauch und verhält sich möglichst wie ein „Brett“ (s. Bild).
- > Die Beine beugen, bis Knie- und Hüftwinkel kleiner als 90 Grad sind (s. Bild auf Seite 74). Anschließend die Beine kontrolliert strecken, bis die Ausgangsposition erreicht ist.



**Übung 6: Hoch- und runterstützeln**

- > Liegestützposition vor dem Wasserkasten.
- > Erst mit der rechten, dann mit der linken Hand hochstützeln (s. Bilder 1 und 2). Anschließend in gleicher Reihenfolge in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Erschwernis**  
> In der Endposition jeweils einen Liegestütz durchführen.



**Übung 7: Hüftstrecker**

- > Rückenlage, ein Bein gebeugt auf einem Kasten aufstellen (Kniewinkel ca. 90 Grad). Das Gesäß und das andere Bein anheben (s. Bild 1)
- > Die Hüfte strecken, bis sich Oberschenkel des belasteten Beins und Oberkörper auf einer Linie befinden (s. Bild 2).



**Übung 8: Adler**

- > Den Wasserkasten ggf. mit einem Kissen oder einem Handtuch abpolstern. Bauchlage auf dem Kasten, in jeder Hand befindet sich eine Wasserflasche (0,5 bis 2 Liter), die Hände sind in Seithalte (Handflächen zeigen nach unten), die Beine angehoben (s. Bild).
- > Die „Flügel schlagen“, indem die Hände nach oben und wieder zurück geführt werden. Der Bewegungsumfang beträgt lediglich 20 Zentimeter.



**Übung 9: Kniebeugen**

- > Schulterbreiter Stand mit Kasten zwischen den Füßen. Bei geradem Rücken die Beine beugen, um den Kasten zu greifen (s. Bild 1). Dazu das Gesäß nach hinten schieben („als ob man sich auf einen Hocker setzen würde“).
- > Bei weiterhin geradem Rücken die Beine strecken, um in den Stand zu kommen (s. Bild 2). Dabei darauf achten, dass die Knie während der gesamten Bewegung über den Fußgelenken (nicht nach außen oder innen rotieren) und das Gewicht auf den Fersen (und nicht auf dem Ballen) bleiben.



**Übung 10: Wechselsprünge**

- > Alle Flaschen aus dem Kasten entfernen und ihn kopfüber aufstellen.
- > Schrittstellung, das rechte Bein ist auf dem Kasten aufgestellt (s. Bild 1). Mit beiden Beinen abdrücken, in der Luft die Beinposition wechseln (s. Bild 2). Dazu das rechte Bein strecken und das linke nach vorne bringen.
- > Bei aufrechtem Oberkörper (gestrecktes Hüftgelenk!) so landen, dass jetzt das linke Bein vorne ist.
- > Anschließend erneut schnell und kraftvoll nach oben kapultierten.

