



## Sensomotoriktraining | Übungen an der doppelt verspannten Slackline mit langer Hebeleinwirkung Gesamtes Trainingsprogramm



### Übung 1

- Schrittstellung quer ausgerichtet auf der doppelt verspannten Slackline: In BWS-Aufrichtung (die Arme sind zur Seite ausgerichtet) werden in einem Intervall von 3 bis 5 Sekunden tiefe Kniebeugen realisiert. (Beinachsencheck, 4 bis 5 Intervalle/+ Schrittposition verändern)



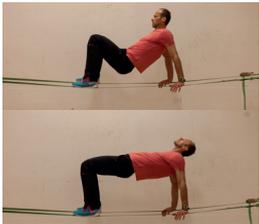
### Übung 2

- Aus dem Handstütz vorlings auf den Lines werden Liegestütze realisiert (LWS-Lordose beachten, 20 bis 25 Sekunden).



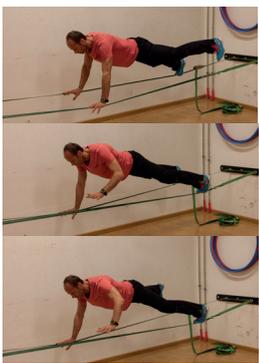
### Übung 3

- Bei „leicht“ gebeugten Knie- und Hüftgelenken und in BWS-Aufrichtung werden Gehschritte realisiert. Dabei werden die Füße vollständig von den Lines abgehoben (20 bis 25 Sekunden).



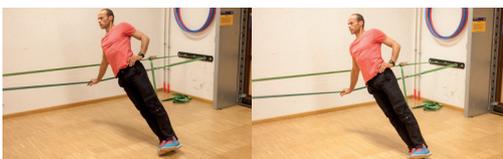
### Übung 4

- Aus der Bankstellung rücklings auf der doppelt verspannten Slackline wird das Becken über die „konzentrierte“ Gesäßmuskelspannung angehoben und für 3 bis 5 Sekunden in der Endposition stabilisiert. Der Kopf ist hierbei in Verlängerung des Körpers auszurichten (4 bis 5 Intervalle).



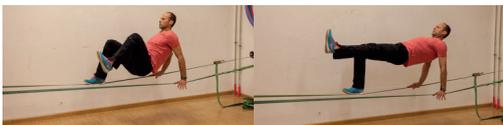
### Übung 5

- Im Handstütz vorlings auf der Slackline werden in BWS-Aufrichtung für 2 bis 3 Sekunden (ohne Gewichtsverlagerung) abwechselnd der linke/rechte Fuß, die linke/rechte Hand oder auch in der Diagonalen die Extremitäten von den Lines „gelöst“ (8 bis 10 Intervalle insgesamt).



### Übung 6

- Seitstütz an der Slackline, die Füße sind übereinander ausgerichtet, der Körper ist geradlinig positioniert: In der Übungsumsetzung wird im Wechsel die an der Line stützende Hand (bei gestrecktem Arm und in BWS-Aufrichtung) für 3 bis 5 Sekunden adduziert und nachfolgend die Spannung für eine kurze Pause „gelöst“ (4 bis 5 Intervalle pro Seite).



### Übung 7

- Bankstellung rücklings: Das Becken der Stützbeinseite wird abwechselnd über die „konzentrierte“ Gesäßmuskelspannung angehoben (das Spielbein ist dabei gestreckt), in der Endposition für 3 bis 5 Sekunden stabilisiert und danach für eine kurze Pause wiederum abgesenkt (4 bis 5 Intervalle pro Bein).

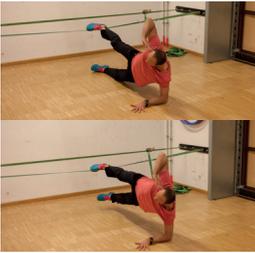


## Sensomotoriktraining | Übungen an der doppelt verspannten Slackline mit langer Hebeleinwirkung Gesamtes Trainingsprogramm



### Übung 8

- Aus dem Handstütz vorlings auf den Lines werden Liegestütze realisiert, jedoch wird der Rumpf in der Endposition für 2 bis 3 Sekunden „aus den Schultern gedrückt“ (LWS-Lordose beachten, 6 bis 8 Intervalle).



### Übung 9

- Im Seitstütz wird der Fuß des oberen Beines an der Line aufgesetzt, der Körper geradlinig ausgerichtet. In der Übungsumsetzung wird das untere Bein angehoben und der Fuß des oberen Beines kontinuierlich für 3 bis 5 Sekunden in die Line gedrückt. Das Becken hebt dadurch „passiv“ vom Boden ab. Nachfolgend wird die Spannung wiederum kontrolliert „gelöst“, die Übung beginnt erneut (4 bis 6 Intervalle pro Bein).



### Übung 10

- Bei „leicht“ gebeugten Knie- bzw. Hüftgelenken und in BWS-Aufrichtung werden Gehschritte auf den Lines „überkreuz“ umgesetzt. Die Arme werden zum Ausbalancieren links und rechts neben dem Körper ausgerichtet (Beinachsencheck, mit „Handfassung“ möglich, 20 bis 25 Sekunden).



### Übung 11

- Im Stütz rücklings an der Slackline bzw. am Pezziball werden die Arme in BWS-Aufrichtung max. 90 Grad gebeugt und anschließend wieder gestreckt, jedoch wird der Oberkörper in der Endposition für 2 bis 3 Sekunden „aus den Schultern gedrückt“ (6 bis 8 Intervalle).



### Übung 12

- Aus dem Handstütz, bei angehobenem Becken und gestreckten Beinen, „wandern“ die Trainierenden mit den Händen bis in die Liegestützposition bzw. darüber hinaus und anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition (v.a. im Umkehrpunkt ist auf die LWS-Lordose zu achten, 3 bis 5 Wiederholungen).