

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 101

WS Grundpositionen im Workout

Referent/in: Prinz, Kirsten

Die Grundpositionen im Workout

Die Qualität und Effektivität einer Übung ist abhängig von einer korrekten Ausgangsposition

Einstieg: Anleitung für eine optimale Körperhaltung im Stand

Füße:

stehen hüftbreit auseinander

die Fußspitzen zeigen nach vorne bzw. leicht nach außen

das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf Großzehen, Kleinzehen und Ferse (Drei-Punkte-Belastung)

Knie:

leicht gebeugt halten (→ Gelenk wird muskulär stabilisiert)

Becken:

natürliche Beckenstellung beibehalten (Becken weder aufrichten noch kippen), um die gleichmäßige Druckverteilung auf die Bandscheiben zu gewährleisten

Brustwirbelsäule:

Brustbein heben

Schultern:

Schulterblätter flach am Rumpf und nach unten fixiert

„lasse Deinen Schultergürtel entspannt auf den Brustkorb sinken“

Kopf:

Längsspannung in der Halswirbelsäule aufbauen (ein Tablett auf dem Kopf balancieren)

Schädelbasis heben

Kniestand

Hände unter Schultern, Ellenbogengelenk leicht gebeugt, Finger weit gespreizt, Schultergürtel stabil, Schulterblätter Richtung Taille ziehen, Stirn und Kinn auf einer Ebene, WS in neutraler Stellung, leichte Bauchspannung, Knie stehen unter der Hüfte

Beispielübung: die Waage

Notizen:

Bauchlage

Schambein in die Matte drücken (= leichte Beckenaufrichtung, Schambein Richtung Rippen ziehen) bei angehobenem Kopf Stirn und Kinn auf einer Ebene, Schulterblätter Richtung Taille ziehen, Beine geschlossen oder leicht gespreizt und aus der Hüfte außenrotiert

Beispielübung: Arme und / oder Beine anheben

Notizen:

Seitlage

Kopf abgelegt, WS verläuft gerade (parallel) zum Boden, die Beckenknochen stehen senkrecht übereinander (Knie über Knie und Ferse über Ferse), das Taillendreieck ist angehoben

Beispielübung: oberes Bein abheben und senken

Notizen:

Rückenlage

Beine angewinkelt aufstellen, hüftbreit geöffnet, neutrale WS – Position (=Lordose vom Boden abgehoben), leichte Bauch- und Beckenbodenspannung, Nackenmuskulatur entspannt, die Schulterblätter liegen am Boden, Arme außenrotiert, HWS gestreckt

Beispielübung: in „Tischposition“ Knie vor und rück bewegen

Notizen: