

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS Nr. 204

**WS Titel: Funktionelles Core
Training für eine stabile Körpermitte**

Referent/in: Holzrichter, Julia

Workshop-Inhalte:

Das Wichtigste vorweg:

Der „Core“ wird auch als das Körperzentrum oder eine stabile Körpermitte bezeichnet und umfasst den Bereich um Bauch, Becken und Lendenregion.

Er setzt sich zusammen aus verschiedenen Anteilen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und ist in der Lage, den Körper in allen Lebenslagen, vor allem aber unter Belastung zu stabilisieren.

Ein Training dieser Körperregion ist unerlässlich und lässt sich vor allem über Instabilitäten oder aber ein Training in Muskelschlingen praktizieren. Desto umfassender und komplexer die Übungen, umso besser. Allerdings orientiert sich der Schweregrad immer am Leistungsstand des Übenden. Eine Überforderung sollte unbedingt vermieden werden.

Hier ein Einblick in eine mögliche Übungsauswahl:

Übungen im Stand:

- alle Übungselemente, die das Gleichgewicht ansprechen, bsp. im Einbeinstand mit verschiedenen Arm -oder Beinbewegungen (Pendelbewegungen, Hackbewegungen etc.)
- Übungen mit einem Tube oder Theraband über große Muskelketten (Bsp. das Band unter einem Fuß fixieren und über die Arme und den Rumpf in die Rotation drehen)

Übungen im Vierfüßlerstand:

- beidbeiniges Anheben der Knie vom Boden
- diagonales Arm -und Beinheben (ergänzt durch ein Tube oder Theraband)

Übungen aus der Liegestützposition:

- **Mountain Climber (diagonales Heranziehen der Knie) dynamisch!**
- **Diagonales Anheben von Arm und Bein – statisch!**
- **Aufdrehen in den Seitstütz**

Übungen im Unterarmstütz:

- **alle Stützvarianten in dieser Position mit angehobenen oder aufgesetzten Knien (Bsp. diagonales Arm -und Beinheben, Gewichtsverlagerung vor und zurück, Aufstützen in den Liegestütz, etc.)**

Übungen in der Rückenlage für die graden und schrägen und Bauchmuskeln:

- **Chrunch grade oder mit Rotation ausgeführt**
- **einseitiges oder beidseitiges Beinstrecken (mit oder ohne Armebewegungen)**

Übungen im Seitstütz oder der Seitlage:

- **beidbeiniges Anheben der gestreckten Beine**
- **aus dem Seitstütz heraus über dem Körper das obere Bein und den oberen Arm zusammen führen**
- **in der Seitlage beiden Beine angehoben, Paddelbewegung mit den Beinen durchführen**