



## WS 307-05 | Core & Stability Training

Referentin: Dr. Martina Braun

Samstag, 08.02.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr

Diese Trainingseinheit hat die Zielsetzung, **Muskelkraftausdauer** zu schulen, sowohl der Mobilisatoren (größere Muskeln, die meist oberflächlich liegen und auch über zwei Gelenke ziehen können und die das Gelenk / die Gelenke bewegen und den Menschen bewegungsfähig machen) als auch der Stabilisatoren (kleine, gelenksnahe Muskeln mit rein stabilisierenden Aufgaben im Gelenk und kleinen Bewegungsfunktionen, die auf kurze, niedrigintensive Trainingsreize reagieren).

Hierbei soll die Rumpfmuskulatur, also Bauch und Rücken im Mittelpunkt stehen.

Für diese Form des Trainings der **Muskelkraftausdauer** eignet sich die Intervallmethode, d.h. dass sich Phasen mit intensiverer Anstrengung und Phasen mit geringerer Anstrengung miteinander abwechseln. Die Phase mit intensiverer Anstrengung nennt man Belastungsphase, die Phase mit geringerer Anstrengung nennt man Erholungsphase.

Einer der großen Vorteile des Intervalltrainings in einer Muskeltrainingsstunde ist, dass durch die Länge der Belastungsphasen die Wiederholungszahl der Übungen genau bestimmt ist und somit gewährleistet ist, dass die ‚left and right balance‘ / Symmetrie eingehalten wird.

Das Training setzt sich in seinem Hauptteil aus acht verschiedenen Intervallen mit jeweils 4 x 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Erholung zusammen. Dabei werden alle Intervalle immer im Wechsel mit rechts als führendem Bein und mit links als führendem Bein durchgeführt.

Eine koordinativ leichtere Übung in Belastungsphasen 1 und 2 folgt eine koordinativ etwas anspruchsvollere Übung in Belastungsphasen 3 und 4.

### TEIL 1

**Ausgangsposition: STAND (für Squat Pos. 2)**

Die Füße stehen hüftbreit, die Füße und die Knie zeigen in die gleiche Richtung.

#### ÜBUNG A

Belastungsphase 1 2 Knie heben — Bein strecken — Bein beugen — Knie senken

Belastungsphase 3 4 Knie heben — seitlicher Ausfallschritt — Knie heben — Knie senken





**ÜBUNG B**

Belastungsphase 1 2 Squat tief anfangen — Beine strecken — Bein hinten kreuzen —  
 Beine beugen

Belastungsphase 3 4 Squat tief anfangen — Side Leg Lift — Oberkörperlateralflexion —  
 Beine beugen

**TEIL 2**

**Ausgangsposition: STAND (für Squat Pos. 1)**

Die Füße stehen eng, die Füße und die Knie zeigen in die gleiche Richtung.

**ÜBUNG A**

Belastungsphase 1 2 Ausfallschritt vor — Back Leg Lift — Ausfallschritt rück —  
 Back Leg Lift

Belastungsphase 3 4 Ausfallschritt vor — Standwaage — Ausfallschritt rück —  
 Fuß anstellen

**ÜBUNG B**

Belastungsphase 1 2 Ausfallschritt rück — Fuß anstellen — Ausfallschritt rück — Knie  
 heben

Belastungsphase 3 4 Ausfallschritt rück — Drehung 90° Squat breit — Fuß anstellen

**TEIL 3**

**Ausgangsposition: STAND (für Seiltänzerposition)**

Die Füße stehen ganz eng und werden voreinander gesetzt, die Füße und die Knie zeigen in die gleiche Richtung, die Knie sind leicht gebeugt.

**ÜBUNG A**

Belastungsphase 1 2 Knie beugen <sub>12</sub> — Knie strecken <sub>34</sub>

Belastungsphase 3 4 Knie beugen <sub>1</sub> — mit dem hinteren Fuß einen Halbkreis nach vorne  
 und zurück ziehen <sub>23</sub> — Knie strecken <sub>4</sub>

**ÜBUNG B**

Belastungsphase 1 2 Knie beugen — vorderen Fuß anheben — Knie strecken

Belastungsphase 3 4 Knie beugen — Oberkörperflexion (mit den Händen zum Boden) —  
 Oberkörperextension — Knie strecken





## TEIL 4

### Ausgangsposition: Stand (für Squat Pos. 3)

Die Füße stehen breiter als hüftbreit und v-förmig, die Füße und die Knie zeigen nach außen in die gleiche Richtung.

#### ÜBUNG A

Belastungsphase 1 2 Beine beugen <sub>1</sub> — Beine strecken mit Leg Curl <sub>234</sub>

Belastungsphase 3 4 Beine beugen <sub>1</sub> — Beine strecken mit Leg Curl <sub>2</sub> —  
Mambo rück anderer Fuß <sub>34</sub>

#### ÜBUNG B

Belastungsphase 1 2 Squat <sub>tief anfangen</sub> — Beine strecken mit Knee Lift <sub>123</sub> —  
Beine beugen <sub>4</sub>

Belastungsphase 3 4 Squat <sub>tief anfangen</sub> — Beine strecken mit Knee Lift <sub>1</sub> —  
Oberkörperrotation (Längsachse Wirbelsäule) <sub>23</sub> — Beine beugen <sub>4</sub>

