Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

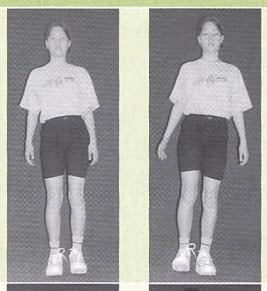
http://www.e-periodica.ch

MBT-Gangtechnik – gewusst wie

Übungen im Stehen

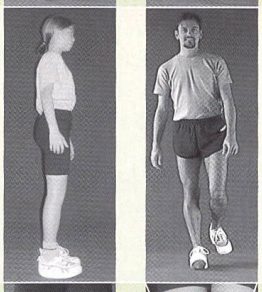
Fersen ertasten

Körpergewicht abwechslungsweise von einem auf das andere Bein verlagern und mit komplett gestrecktem Körper die Fersentaster jeweils ganz zusammendrücken. Dabei die Füsse nicht nach innen knicken lassen, sondern den Druck vor allem auf den Fersen-Aussenrand verlagern.



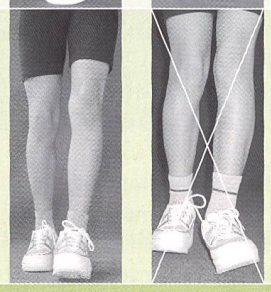
Balanceakt

Durch leichte Körperverlagerung vorwärts und rückwärts auf der Kippkante balancieren oder kreisen. Weder Hüfte oder Knie beugen noch Füsse nach innen knicken lassen. Immer auf gestreckte Körperhaltung achten. Beid- und einbeinige Ausführung ausprobieren. Das einbeinige Balancieren kräftigt die Fussmuskulatur stärker.



Kippkante ausgleichen

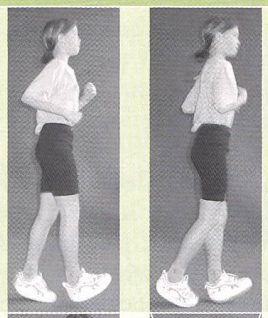
Mit Mini-Schritten auf der Mittelfuss-Kippkante laufen. Diese langsam in den Boden drücken. Wichtig ist, den Körper gestreckt und aufrecht zu halten und die Schritte immer unter dem Körperschwerpunkt aufzusetzen (kleine Schritte!). Die Füsse dürfen nicht nach innen fallen, sondern müssen aussen belastet werden. Nicht zu stark über die Ferse abrollen, vielmehr im Mittelfussbereich balancierend gehen.



Übungen im Gehen

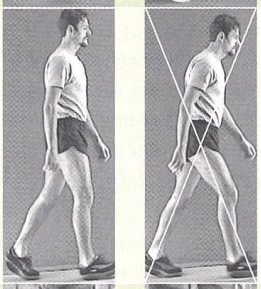
Locker traben

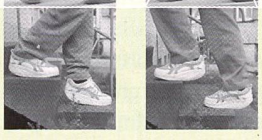
Mit gestrecktem Körper kräftig aus dem Mittelfuss heraus mehr nach oben als nach vorne springen. Die Knie nicht wie beim Joggen anheben, sondern während des ganzen Bewegungsablaufes praktisch gestreckt lassen. Oberkörper und Beine dürfen gegendrehen.
Erfolgt die Ausführung kräftiger, schneller und vermehrt vorwärts gerichtet, wird von Rolltraben und Rolljogging gesprochen. Wichtig dabei ist, dass der Fuss nicht vor, sondern unter dem Körper aufgesetzt wird.



Richtig den Berg hoch

Den Körper trotz Aufwärtsgehen ganz aufrichten und nicht nach vorne beugen lassen. Den Schritt möglichst unterhalb des Körperschwerpunktes auf der Mittelfuss-Kippkante aufsetzen. Wird der Fuss stark vor dem Körper aufgesetzt, findet oftmals eine Beugung im Oberkörper statt.



Treppensteigen

Auf der Treppe wird der MBT wie ein herkömmlicher Schuh benutzt. Das heisst sowohl beim Hoch- wie Hinuntersteigen wird der Fuss auf den Fussballen und nicht auf der Ferse aufgesetzt.