

Slide Walking

38 Übungen zur Koordinationsschulung



Lehrinstitut Materia.

Anzeige

Seit 1989 wird die Materia-Methode an Instituten für Sportmedizin, Physiotherapie und Sportwissenschaft unterrichtet. Heute durch angewandte Didaktik ist die Materia-Methode für jedermann, auch ohne Vorkenntnisse, zugänglich.

- **Prävention**
- **Rehabilitation**
- **Trainingstherapie**
- **Fitness**
- **Hochleistungssport**

Zukunftsorientierte Ausbildung mit internationaler Gültigkeit • Beständig und krisenfest • Erfolgreiche Selbständigkeit mit und ohne Eigenkapital • Neue Impulse für Etablierte durch Umstrukturierung: Gewinnbringend und entlastend

Fordern Sie Infos an beim **Materia-Lehrinstitut**,
Postfach 3925, D-30039 Hannover, Materia-Lehrinstitut@t-online.de

Slide Walking von Sport-Thieme

Impressum

Verfasser: Materia, V.

Verleger: Sport-Thieme

Redaktion: Rainer Ahlers, Sport-Thieme

Zeichnungen/Satz/Layout: Dirk Kortegast, Sport-Thieme

Printed in Germany

Druck:

Vertrieb: Sport-Thieme
38367 Grasleben
Tel.: 05357/18181
Fax: 05357/18190
info@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de

Copyright © 2003 by Sport-Thieme GmbH, Grasleben

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung durch Sport-Thieme.

Artikelnummer: 11 197 2014

ISBN 3-9808694-0-7

Materia, V.

Slide Walking

38 Übungen zur Koordinationsschulung

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	Seite 5
I.1 Warum Slide Walking?	Seite 6
I.2 Für wen ist Slide Walking geeignet?	Seite 7
I.3 Grundlagen des Slide Walking	Seite 8

Die Übungen:

1. Dehnung und Aufwärmung	Seite 9
2. Preslide als Koordinationsschulung	Seite 12
3. Legslide	Seite 18
4. Allslide	Seite 23
5. Kindertraining	Seite 24
6. Slide-Stretching	Seite 25

Abschluss	Seite 30
------------------	-----------------

Slide Walking

von Vincenzo Materia

I. Einleitung

Slide Walking ist das Ergebnis eines Projekts, das 1989 am Lehrinstitut für Sportmedizin in Damp 2000 verabschiedet wurde. Zunächst als „**Nintendo-Projekt**“ benannt, ging es um Kinder, die von Muskelverkürzungen und sich daraus ergebenden Skelettverschiebungen betroffen sind. Über die Ursache war man sich einig: Das lange Sitzen stand eindeutig im kausalen Zusammenhang. Es sollte eine Trainingsmethodik entwickelt werden, um den Muskelverkürzungen, den Skelettverschiebungen und dem Kraft- und Koordinationsverlust entgegenzuwirken. Mit der Unterstützung des damaligen ärztlichen Leiters des Lehrinstituts für Sportmedizin, Herrn Prof. Dr. med. Hannes Schobert, gelang es mir und zahlreichen Mitarbeitern aus der Sportpädagogik, Physiotherapie, Psychologie und Sportwissenschaft sowie Sportmedizinern solch eine Methodik zu entwickeln.

1.1 Warum Slide Walking?

Auf der Grundlage unserer Forschungsergebnisse betreffend von Bewegungsmangel und einhergehenden Muskelverkürzungen haben wir vielfältige Bewegungskonzepte ausprobiert. Es galt entsprechend der auftretenden Einschränkungen im Bewegungsapparat ein Konzept zu entwickeln, mit dem gezielt die körperliche Leistungsfähigkeiten wieder herstellt bzw. aufbaut werden kann.

Die erste Grundannahme, „Bewegung im Wasser“ wäre ideal und sanft, wurde nach Testreihen verworfen. Ergebnisse zeigten, dass sich die Haltemuskulatur durch Wasser nicht optimal entwickeln lässt. Denn wer im Wasser steht, nutzt nur in einem geringen Umfang die Haltemuskulatur. Denn wer im Wasser steht, kann nicht umfallen! Das Schwimmen setzt außerdem eine der wichtigsten Arbeitsweisen der Muskulatur, die exzentrische Muskelarbeit, außer Kraft. Da es sich in den Testreihen nicht um pathologische Fälle handelte, wie z.B. Athrose, Übergewicht und Arthritis, wurde das Training im Wasser verworfen.

Das Training mit Maschinen war ebenfalls erfolglos, da der Mangel an Koordination durch Trainingsmaschinen kaum verbessert werden kann. Entgegen der eigentlichen Zielsetzung wurden beim Maschinentraining sogar muskuläre Dysbalancen gefördert. Die Hauptproblematik liegt in der Tatsache, dass an den Maschinen geführte Bewegungsabläufe trainiert werden und die dynamische Rumpfmuskulatur zwangsläufig aufgebaut wird. Dies erfolgt zum Nachteil der Haltemuskulatur. Dadurch wird die Dysbalance erhöht. Eine gestärkte Arm- und Handmuskulatur führt z.B. dazu, dass diese Kraft auch im Alltagsleben umgesetzt wird. Dies wiederum führt zu einer höheren Belastung des Rückens, weil die entsprechende Haltemuskulatur nicht mittrainiert wurde.

In der zweiten Forschungsreihe haben wir elastische Bänder mit einem progressiven Widerstand eingesetzt. Der erhoffte Trainingserfolg blieb aufgrund der menschlichen Biomechanik aus. Dies ist vergleichbar mit einem Auto, das angeschoben werden muss. Am Anfang fällt es schwer, das Fahrzeug zum Rollen zu bringen. Wenn es erst einmal rollt, lässt es sich sehr einfach schieben. Ähnlich verhält sich die menschliche Biomechanik. Am Anfang jeder Bewegung ist der Muskel am stärksten. Zum Ende der Bewegung hin nimmt die Muskelkraft ab. Wenn sich jemand in der Hocke befindet, braucht er erst einmal viel Muskelkraft, um ins Stehen zu kommen. Während der Bewegung schalten die Muskeln nacheinander ihre Tätigkeit in einem korrekten biomechanischen Ablauf aus. Die Fachleute sprechen hier „vom schweren proximalen Bereich zum leichten in die distale Richtung“. Ein elastischer Widerstand dagegen erhöht langsam den Widerstand je stärker er auseinander gezogen wird. Unsere Ergebnisse bedeuten natürlich nicht, dass alle Trainingsgeräte oder Elastikbänder sinnlos sind. Es kommt dabei immer auf den Einsatz an, in welchem Umfang, von wem und vor allem für wen und für welche Ziele die Trainingsgeräte oder Elastikbänder geeignet sind.

I.2 Für wen ist Slide Walking geeignet?

Slide Walking wurde für Menschen entwickelt, die sich nur unzureichend (Bewegungsmangel), einseitig (z.B. Bandarbeit) oder spezialisiert auf bestimmte Bewegungsabläufe (Leistungssport) bewegen. Dies führt zu Muskelverkürzungen und trifft für viele Menschen in Industrieländern zu.

Es ist zunächst irrelevant, ob derjenige, der eine sitzende bzw. stehende Tätigkeit ausübt, in seiner Freizeit Sport betreibt oder nicht. Auch die Frage nach einer falschen Sitz- oder Stehposition kann vernachlässigt werden.

Auslöser einer Muskelverkürzung ist, dass die Position einfach zu lange eingehalten wird. Die Zahl der Muskeln, die willkürlich für eine Bewegung gesteuert werden können, wird aufgrund mangelnder Wahrnehmung immer kleiner. Dadurch entsteht ein enormer Verlust an Koordination und Wahrnehmung.

Es gibt viele Trainingswissenschaftler und Physiotherapeuten, die eine Dehnung und Dehntechnik der Muskulatur ablehnen. Diese Ablehnung kann bei Muskelahtropie nachvollzogen werden. Eine Dehnung einer ohnehin abgeschwächten Muskulatur führt zu einem Stabilitätsverlust der betroffenen Gelenke. Wenn aber eine Muskelverkürzung durch funktionelle Diagnostik ermittelt wird, könnte man entsprechende Trainingsmaßnahmen einleiten, um das Gelenk und das dazu gehörende Gefüge zu stabilisieren. Die Mobilität im Gelenk ist jedoch sehr wichtig und daher führt kein Weg um die Dehnung der Muskulatur und die dazu gehörenden Dehntechniken herum. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass ein im Bewegungsbereich stark eingeschränktes Kugelgelenk schneller abnutzt, weil die Arbeits- bzw. Bewegungsfläche aufgrund der Muskelverkürzungen stark eingeschränkt wurde.

Der Versuch, die durch die Arbeit verursachten körperlichen Einschränkungen durch geeignetes Training aufzuheben, wird hier als Fitness-Training verstanden. Mit Sport in Abgrenzung zu Fitness ist die Steuerung der Bewegung, vorgegeben durch die Sportregeln, gemeint. Die Leistungsziele des Sports haben wiederum mit menschlichen Funktionsregeln wenig zu tun, teilweise sind sie eher widersprüchlich und sogar schädigend. Die Verletzungen durch Sport sind statistisch gesehen höher als Arbeitsverletzungen.

Slide Walking beinhaltet Stretching, Kondition, Koordination und Kraft. Daher ist Slide Walking ein ideales Trainingskonzept. Gleichzeitig ist Slide Walking ein Fitness-Komplementär für jede Leistungs-Sportart.

I.3 Grundlagen des Slide Walking

Im Vordergrund steht die Aufgabe, die durch Sitzen verkürzten Muskeln möglichst auf die ursprüngliche Länge zu dehnen. Jeder Mensch wiederum antwortet auf Dehntechnik unterschiedlich. Z.B. ein Mensch mit ausgeprägter schlechter Körperwahrnehmung erhält bessere Ergebnisse durch postisometrische Dehnung als durch passives Dehnen. Bei **Slide Walking** geht es überwiegend um Aktivdehnung. Da fast jeder verkürzte Muskel einen abgeschwächten Antagonisten hat, gewinnt dieser im Falle der aktiven Dehnung des verkürzten Muskels, da er aktiv werden muss, um den verkürzten Muskel lang zu machen, an Volumen bzw. Leistungsfähigkeit. Dass bedeutet, dass wir in einer Trainingsphase gleichzeitig Dehnung und Aufbau erreichen. Entsprechend wird das eigentliche Trainingsgerät verwendet. Ein Kreisel aus Kunststoff, dessen Masse und Gestaltung an der Ausprägung des Fußgelenks orientiert wurde und sich deshalb von ähnlichen Konstruktionen unterscheidet. Beispielsweise durch die Kante und die Oberfläche.

Durch langes Sitzen bzw. Liegen werden körperliche Fähigkeiten abgebaut, weil der größte Teil der Muskulatur untätig wird. Was liegt näher zur Lösung dieser Problematik, als die Trainingsfläche auf ein Minimum zu reduzieren, um die Aktivität aller Muskel zu fördern! Bei **Slide Walking** ist die Trainingsfläche, die den Boden berührt, je nach Körpergewicht und Bodeneigenschaften zwischen 1 - 3 Quadratzentimeter groß. Das bedeutet: schnellste Herstellung der Koordinationsfähigkeiten, der Mobilisierung im Sprunggelenk, der Aktivität der Muskelpumpe, sowie Verbesserung der Stabilität des Fußes in Längs- und Querwölbung. Das wiederum bringt eine Entlastung des Kniegelenks mit sich. Erst erfolgt der Kräfteaufbau und danach unmittelbar die Konditionsverbesserung.

Slide Walking gewährleistet Bewegungen in allen Ebenen und Achsen! Radfahren z.B. ermöglicht nur sagittale Bewegungen des Sprunggelenks. Frontale und transversale Ebene und Achsen können nicht gefördert werden, da sie auf dem Fahrrad nicht umsetzbar sind.

Die ausgebildeten **Slide Walking** Lehrer erlernen und vermitteln eine progressive Pädagogik mit fundierten wissenschaftlichen Hintergründen. Die Teilnehmer erfahren Spaß an einer neuen Bewegungsdimension. Der Anfänger beginnt grundsätzlich mit einer funktionellen Dehnungsschlinge. Das Ziel ist, die durch den Alltag verkürzten Muskeln möglichst auf ihre ursprüngliche Länge zu führen.

1. Dehnung und Aufwärmung

Die funktionelle Dehnungsschlinge nach Materia

Wichtige Voraussetzung für die Bewegung nach längerem Sitzen, Stehen oder Liegen, unabhängig vom Alter und Geschlecht, als präventive Maßnahmen, um Skelettverschiebungen so wie Verletzungsgefahren vorzubeugen, ist, die Muskeln möglichst auf ihre ursprüngliche Länge zu bringen. Weil die meisten der Übungen durch Muskelaktivität ausgeführt werden (aktive Dehntechnik), erhöht sich auch die Herzfrequenz und der Atmenrhythmus. Deshalb ist es wichtig, während des Trainings gleichmäßig zu atmen. Bei der Rumpfdehnung sollte man nicht tief ein- und ausatmen, sondern hecheln.

Um Übungsfolge und Inhalt auswendig lernen zu können, teilen wir die Übungen für die Bereiche Waden, Oberschenkel, und Rumpf- Arme aus, also in drei Teile (Ausführungen siehe nächste Doppelseite).

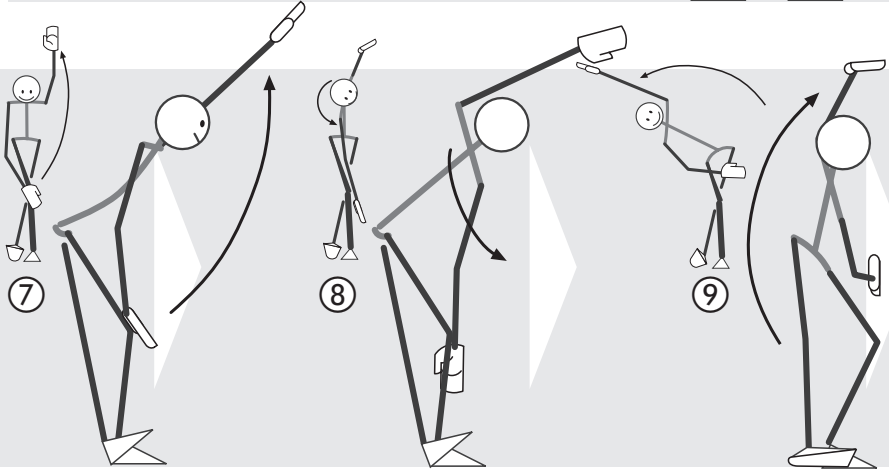
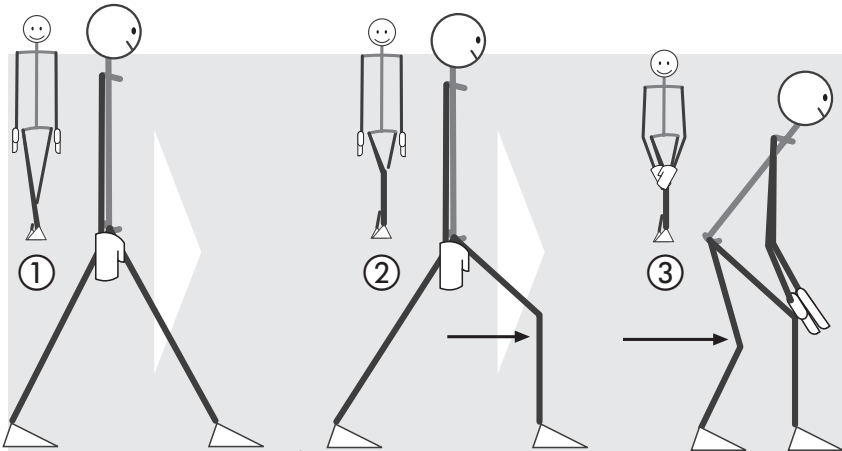
• Waden

- a) Größtmöglicher Ausfallschritt (rechtes Bein vorn) mit nach innen rotierten Füßen. Der nach innen rotierte rechte Fuß dient der Stabilität, der hintere Fuß, der linke also, ermöglicht die Dehnwirkung. Die Weite des Schrittes bestimmt der linke Fuß, weil die linke Ferse Bodenberührung haben muss. Dehnzeit: Zwischen 20 Sekunden und 1 Minute. Je nach Einschränkung und Verträglichkeit → ① (*Abb. siehe nächste Doppelseite*). Die Dauer gilt auch für alle anderen Übungen. Fortgeschrittene beugen zusätzlich das linke Knie, wobei die Streckung im linken Knie aufrechterhalten werden muss und die linke Gesäßhälfte angespannt wird, um hierdurch den linken Hüftbeuger mitzudehnen → ②.
- b) Das linke Kniegelenk wird gebeugt. Wichtig ist dabei, dass der gesamte linke Fuß am Boden bleibt. Sollte das nicht möglich sein, wird der Schritt vorübergehend verkleinert, bis es bei unveränderter Schrittweite möglich wird, das Knie zu beugen → ③.

• Oberschenkel

- a) Von der letzten Stellung aus werden die Beine überkreuzt, so dass das rechte Bein immer vorne bleibt, die Füße dagegen bilden ein Dreieck, in dem sich die Zehen berühren und die Fersen auseinander sind. Das wiederum wegen der Stabilität. Das linke Bein ist im Kniegelenk durchgestreckt. (Bei Hypermobilität werden alle folgenden Übungen für die Oberschenkel nicht ausgeführt.) Beide Hände befinden sich auf das rechte Knie gestützt, dies wiederum ist leicht gebeugt → ④. Fortgeschrittene führen eine Beckenkipfung aus (Hohlkreuz) → ⑤. Selbstverständlich darf das linke Knie nicht gebeugt werden. An dieser Stelle wird der linke Fuß bzw. der Ballen in Richtung Schienbein gehoben → ⑥. Um die Kippung im Becken zu verstärken, wird

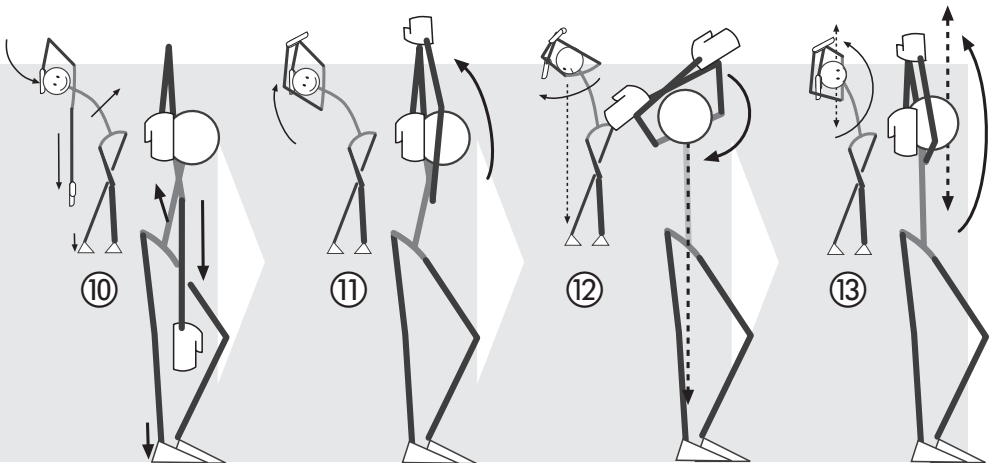
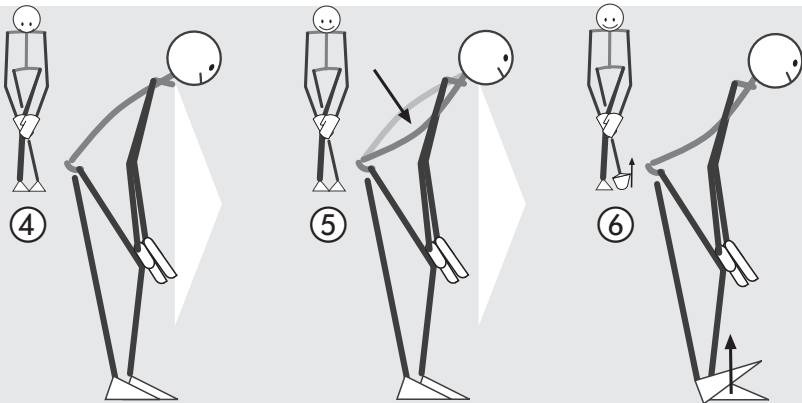
die linke Faust geschlossen und der linke Arm durchgestreckt → ⑦. Danach folgt bei unveränderter Position im Becken (Hohlkreuz) und dem gestreckten linken Arm eine Beugung im rechten Ellenbogengelenk, um den rechten Unterarm auf den rechten Oberschenkel zu legen → ⑧. Manche Fortgeschrittene spüren an dieser Stelle ihre möglichen Grenzen. Deshalb sollten sie bei dieser Position solange bleiben, bis andere, die dehnfähiger sind, die rechte und linke Schulter senkrecht übereinander gebracht haben und verweilen und anschließend eine Rumpfrotation nach rechts ausgeführt haben → ⑨. Für manche ist es sogar möglich, im rechten Ellenbogen zu beugen, die Faust hinter dem Kopf zu halten und eine leichte Rotation des Rumpfes nach links auszuführen.



• Rumpf stehend

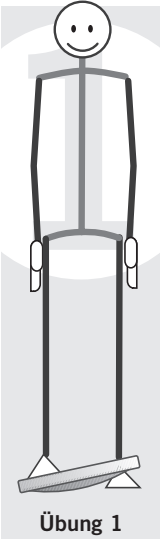
Von der letzten Position aus sollte man sich mit der rechten Hand vom rechten Knie weg in die Senkrechte drücken. Der Rumpf bleibt nach rechts geneigt, beide Füße sind flach am Boden, die Beine nach wie vor überkreuzt, wobei die Füße möglichst weit auseinander stehen. Der linke Arm befindet sich nach wie vor hinter dem Kopf gebeugt, der rechte dagegen hängt senkrecht zum Boden → ⑩; nachdem die Dehnungsdauer erfolgt, wird der linke Ellenbogen mit der rechten Hand umfasst. Das Körpergewicht befindet sich auf dem rechten Bein → ⑪. Fortgeschrittene drehen den Rumpf nach rechts, soweit dass sie ihre eigene linke Ferse sehen können → ⑫ und nach Ablauf der Dehnungsdauer drehen sie den Rumpf nach links bzw. wenden sie den Blick zur Decke und verbringen in dieser Position die letzten 20 Sekunden bis 1 Minute → ⑬.

Bis zu diesem Zeitpunkt sind ca. 4 1/2 bis 6 Minuten vergangen. Die Dehnungsschlinge wird selbstverständlich „gespiegelt“ (mit dem linken Bein vorn beginnend) wiederholt.



2. Preslide als Koordinationsschulung

Unter Preslide werden Grundlagen von Bewegungen mit einfacher koordinativer Umsetzung gefasst. Dieser Teil ist sehr wichtig auch und vor allem für Menschen mit Osteoporose, um gefährliche Stürze zu vermeiden. Ferner dient Preslide zusammen mit **Slide Walking** als Vorbereitung für Wintersportarten.



Übung 1

Es ist äußerst wichtig, dass der erste Kontakt mit dem Slide Walker bzw. das Aufsteigen darauf auf keinen Fall mit dem Fuß in der Mitte des Gerätes erfolgt; denn das vermittelt ein sehr instabiles Gefühl und könnte bei älteren Leuten Hemmungen hervorrufen. Das Aufsteigen erfolgt seitlich, so dass der Slide Walker mit der äußeren Kante am Boden aufliegt.

Übung 1

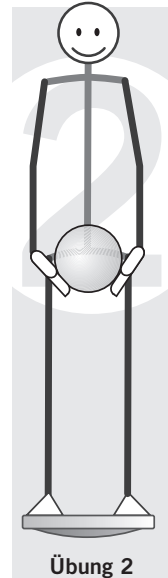


Übung 3

Übung 2

Die Gestaltung der ersten Stunde sollte am besten mit einer Gruppe zwischen 6 und max. 15 Teilnehmern erfolgen. Damit sich die Gruppe kennenlernt, kann der Trainer die Teilnehmer auffordern, sich gegenseitig einen Weichball bei gleichzeitiger Nennung des eigenen Namens zuzuwerfen.

Je größer die Zahl der Teilnehmer ist, umso länger kann diese Übung ausgeführt werden, damit die Teilnehmer die Möglichkeit haben, sich die Namen zu merken. Nach einiger Zeit kann die Übung dadurch erschwert werden, dass die Teilnehmer den Namen desjenigen nennen müssen, dem sie den Ball zuwerfen.



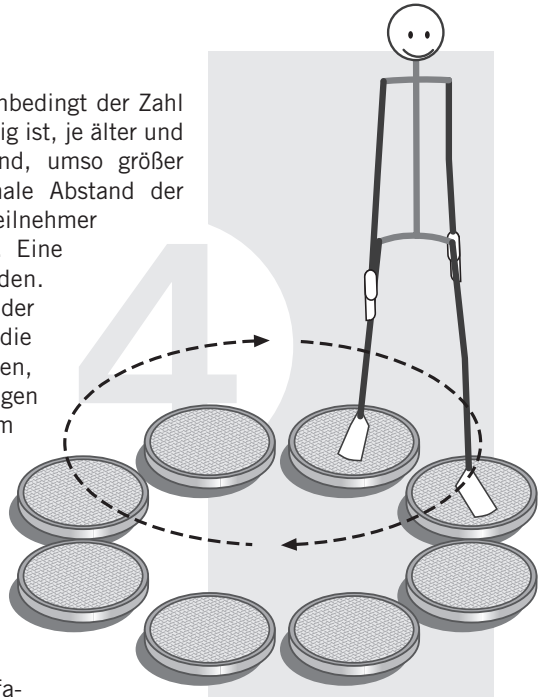
Übung 2

Übung 3

Sollten die Teilnehmer dagegen jünger oder leistungsfähiger sein, sollte die 2. Übung auf einem Bein stehend ausgeführt werden, wie bei Übung 3. Bei Ermüdung kann selbstverständlich ein Beinwechsel zwecks Entlastung erfolgen.

Übung 4: Bachsteine

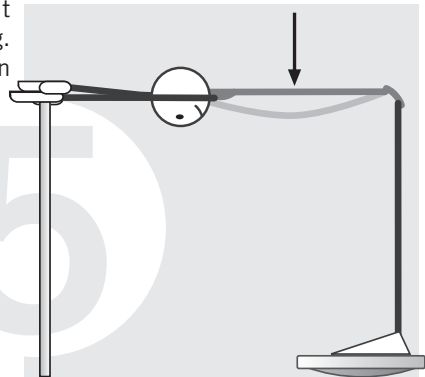
Die Zahl der Kreisel muss nicht unbedingt der Zahl der Teilnehmer entsprechen. Wichtig ist, je älter und unbeweglicher die Teilnehmer sind, umso größer sollte der Kreis sein. Der optimale Abstand der Kreisel beträgt ca. 10 cm. Die Teilnehmer gehen auf den Kreiseln vorwärts. Eine Drängelei sollte vermieden werden. Wichtig ist, dass der Abstand der Kreisel gleich bleibt. Diejenigen, die die Kreisel am meisten verschieben, haben die größten Einschränkungen im Sprunggelenk. Das wiederum kann im Laufe der Zeit durch die Dehnungsschlinge beseitigt werden. Sollten die Teilnehmer jünger bzw. leistungsfähiger sein, kann der Rückwärtsgang gewagt werden. Bei älteren können die Kreisel hintereinander gestellt werden. Für Ungeübte ist eine gerade Strecke einfacher zu bewältigen.

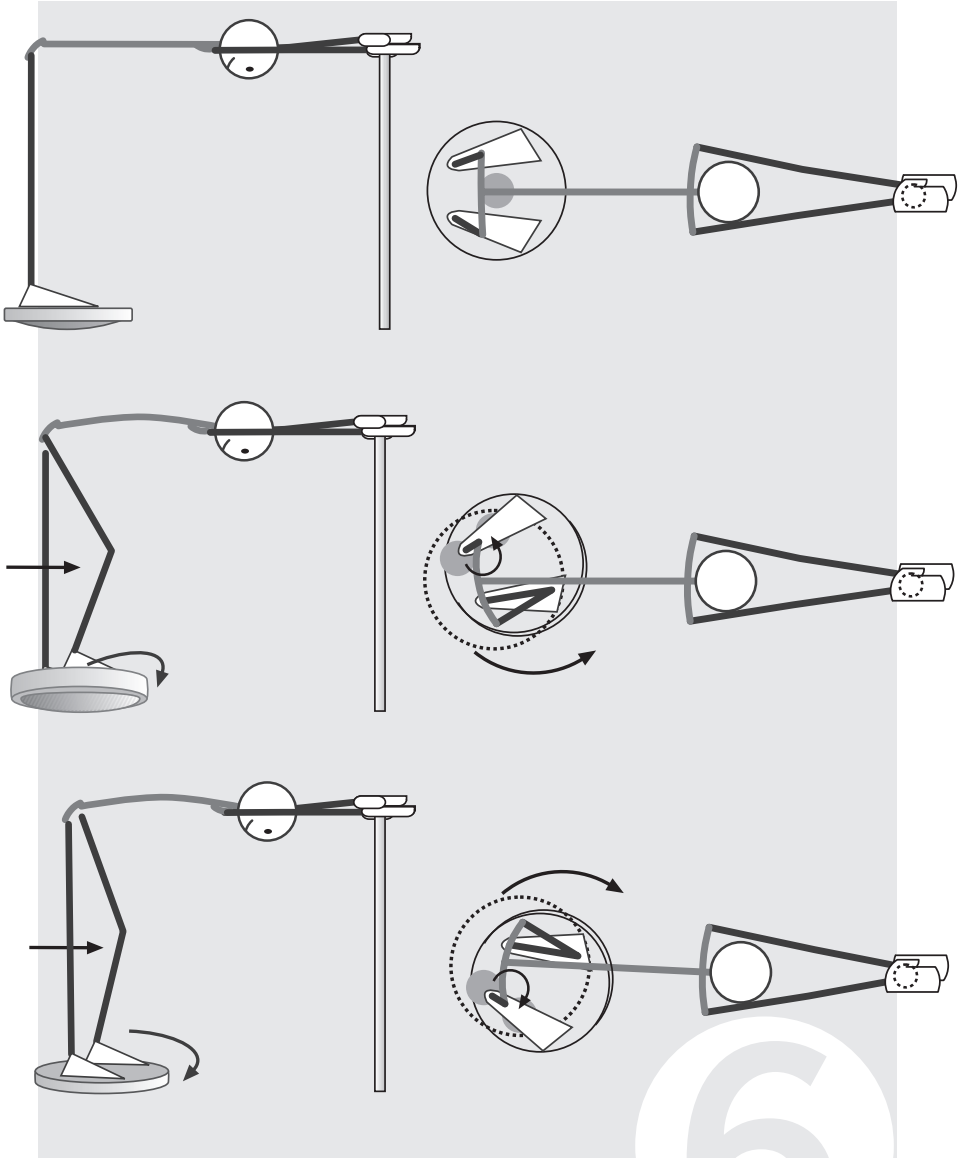


Übung 5

Man verwendet einen Holzstab der ca. einen Meter lang ist. Der Abstand zwischen den Füßen und dem Stab sollte so groß sein wie die Summe der Rumpf- und Armlänge. Das heißt, beim Durchstrecken der Arme muss der Stab wie die Beine senkrecht zum Boden stehen. Die Übung ist hoch koordinativ und die Wirksamkeit ist von der Spreizung der Hände abhängig. Der Teilnehmer darf den Stab auf keinen Fall umklammern sondern die Hand und die Finger müssen auf jeden Fall gespreizt sein.

Es sollte darauf hingewiesen werden, dass die Teilnehmer nicht zu dicht beieinander stehen, damit bei Ungleichgewicht der danebenstehende Teilnehmer durch Schleudern des Stabes nicht verletzt wird.



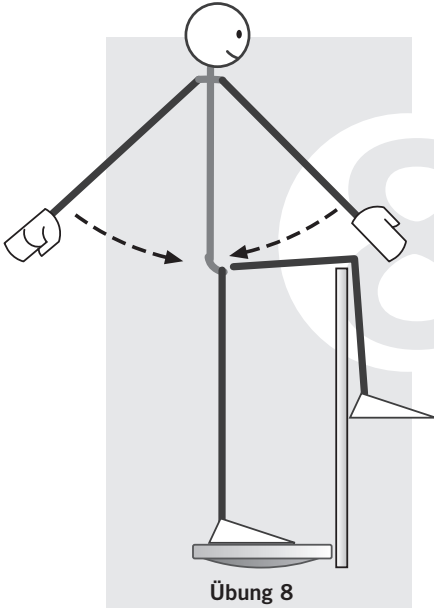


Übung 6

Bei leistungsfähigeren Teilnehmern sind dieselben Übungen mit einer Vorwärtsbewegung des Slide Walker in Richtung Stab und zurück auszuführen, wobei die Hände nach wie vor gespreizt werden müssen.

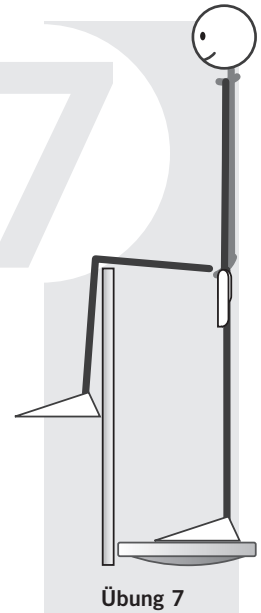
Übung 7

Man lege den Oberschenkel unmittelbar im Kniegelenk auf den Stab. Es geht hierbei darum, dass die Beine unabhängig von der Übungslage bzw. Position das Gleichgewicht steuern können.



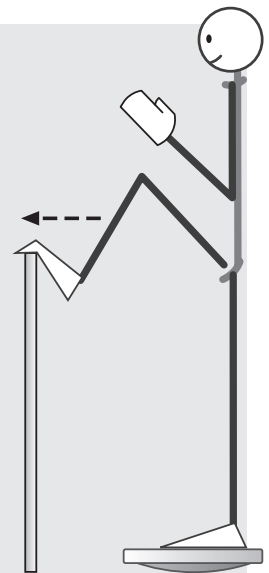
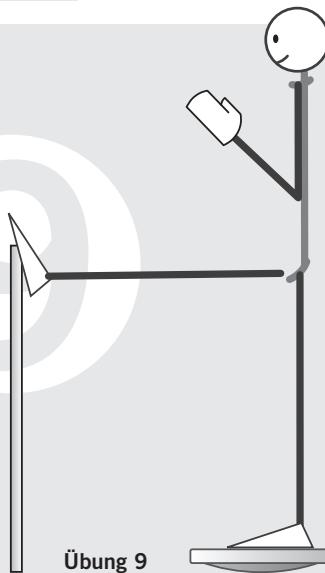
Übung 8

Durch Scheren der Oberarme wird kinetische Energie erzeugt und hierdurch das Gleichgewicht erschwert.



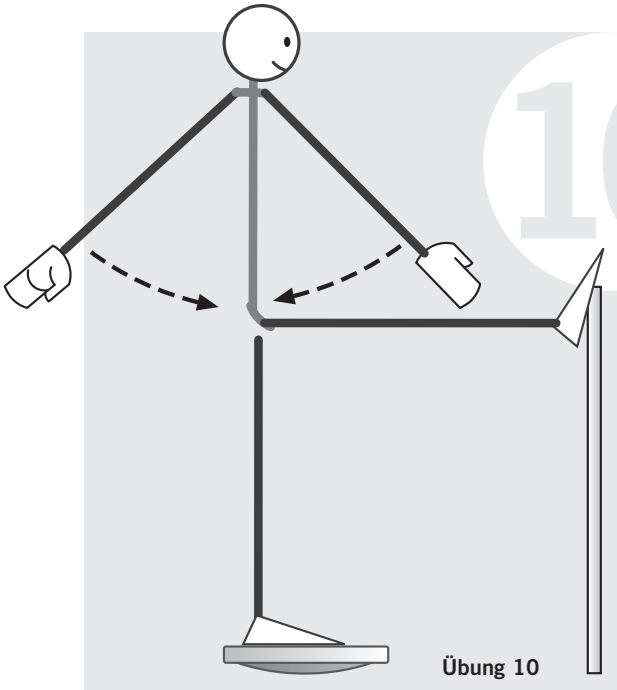
Übung 9

Zwischen Standbein und Stab wird der Abstand vergrößert, so dass hierdurch größere Drehmomente entstehen.



Übung 10

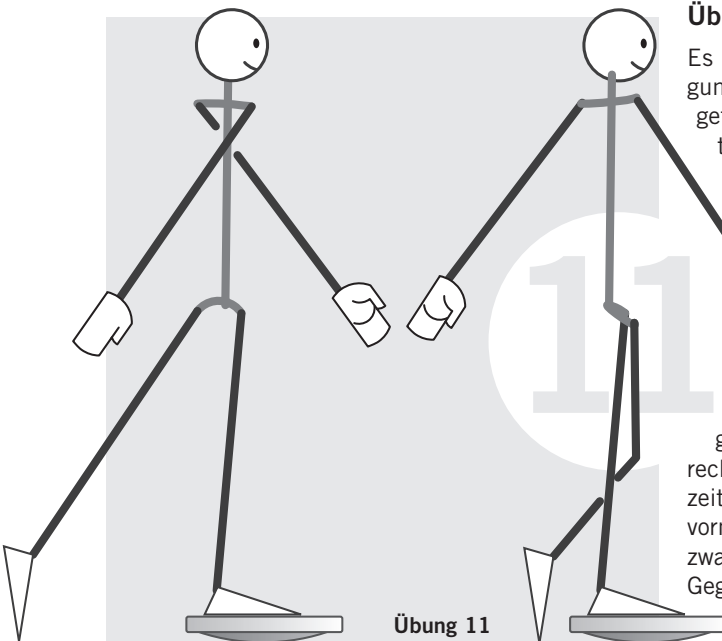
Auch bei dieser Position wird eine rhythmische Scherung mit den Armen ausgeführt.



Übung 10

Übung 11

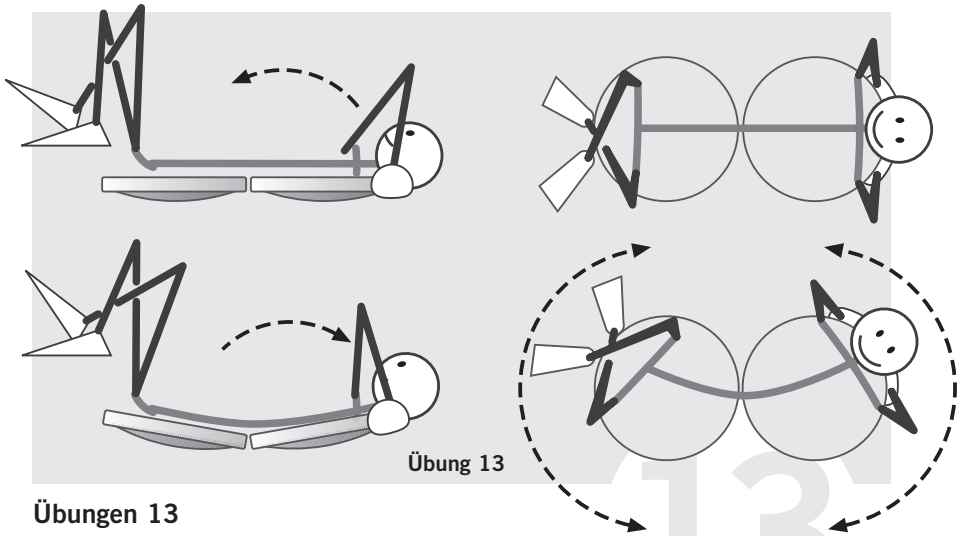
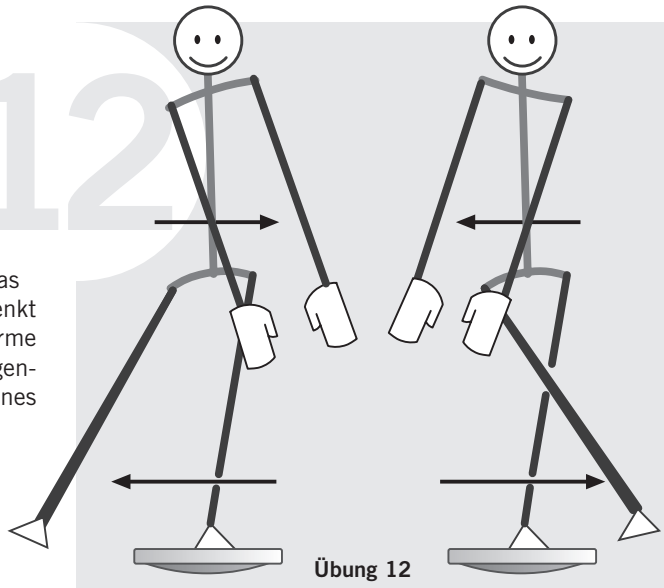
Es werden jetzt Bewegungen mit dem Ziel ausgeführt, Hüft- und Schultergelenke in unterschiedlichen Bewegungsebenen dynamisch zu koordinieren. Mit dem freien Bein wird eine Scherenbewegung wie beim Gehen ausgeführt, in dem das rechte Bein und gleichzeitig der linke Arm nach vorn bewegt werden und zwar im Wechsel mit der Gegenbewegung.



Übung 11

Übung 12

Hier handelt es sich um eine ähnliche Bewegung wie bei Übung 11 mit dem Unterschied, dass das Bein vorn geschwenkt wird und die Arme gleichzeitig in Gegenrichtung des Beines bewegt werden.

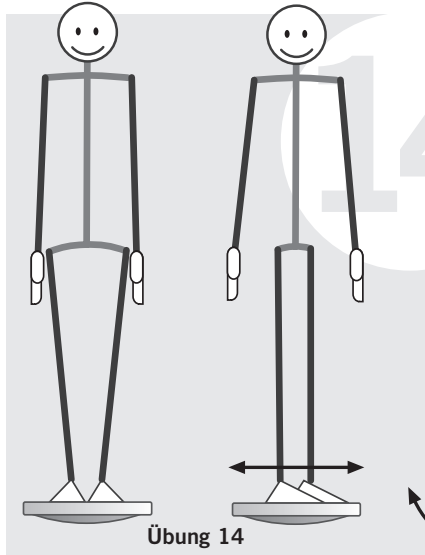


Übungen 13

Es handelt sich um eine koordinative Mobilisierung der Lendenwirbel. Wichtig ist, dass auf einem Kreisel die Schulterblätter und der Hinterkopf liegen und die Lendenwirbel auf dem anderen. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass die Bewegungen sehr langsam ausgeführt und wahrgenommen werden. Die Übung wirkt entspannend. Um sich besser zentrieren zu können, sollte man einen Hohl- oder Rundrücken machen, damit die Slide Walker zueinander oder voneinander weg bewegt werden.

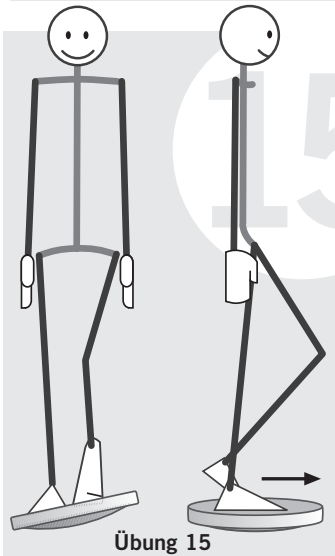
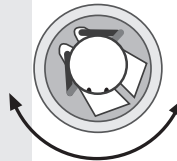
3. Legslide

Slide Walking als Koordinationsschulung ist progressiv und modular. Damit ist gemeint, dass im Falle von koordinativen Dysbalancen „Beine“ getrennt trainiert werden können. Dies trifft auch auf eine unterschiedliche Dehnfähigkeit zu. Wenn alle beschriebenen Übungen soweit korrekt ausgeführt werden, dass die Hände die Bewegungen der Beine und Füße nicht mehr reflektorisch mitmachen, ist der Zeitpunkt gekommen, zu dem Teil 4: Allslide überzugehen.



Übung 14

Mit geschlossenen Füßen und durchgestreckten Beinen und bei gleichzeitigem Senken der jeweiligen Fersen und Beine wird versucht, den Slide Walker seitlich zu bewegen und somit eine seitlich lineare Bewegung zu erreichen. Die Übung dient dazu, die Beweglichkeit im Sprunggelenk zu fördern, die Aktivität der Muskelpumpe zu verbessern, die Herzkreislaufaktivität zu entlasten und die Wadenmuskulatur zu dehnen und aufzubauen.



Übung 15: Twist

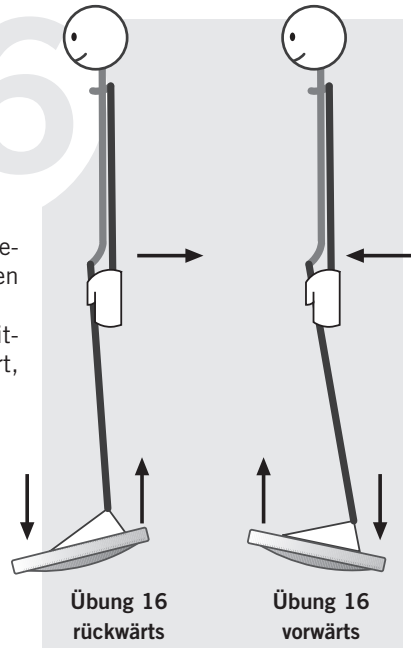
Durch Beugen eines Beines im Kniegelenk bei gleichzeitigem Aufstellen des Fußes auf den Ballen wird versucht, das so gestellte Bein mit dem Slide Walker nach vorn zu schieben, so dass eine Vorwärtsbewegung entsteht.

Wenn die gleiche Bewegung vom anderen Bein ausgeführt wird, erreicht man durch einen ständigen Wechsel zwischen rechtem und linkem Bein eine Vorwärts- und Rückwärtsbewegung. Bei den Bewegungen sollte jeweils ein Bein durchgestreckt sein. Durch die Ausführung auf diese Art wird die Übung elegant. Mit angewinkelten Kniegelenken wirken die Bewegungen dagegen plump.

Übung 16

Man sollte die Ferse möglichst am Rande des Slide Walkers aufstellen und die Füße geschlossen halten. Durch Wippen in Begleitung einer leichten Vorwärtsbewegung erfolgt ein gleichmäßiger Hüpflauf, den wir Känguru nennen.

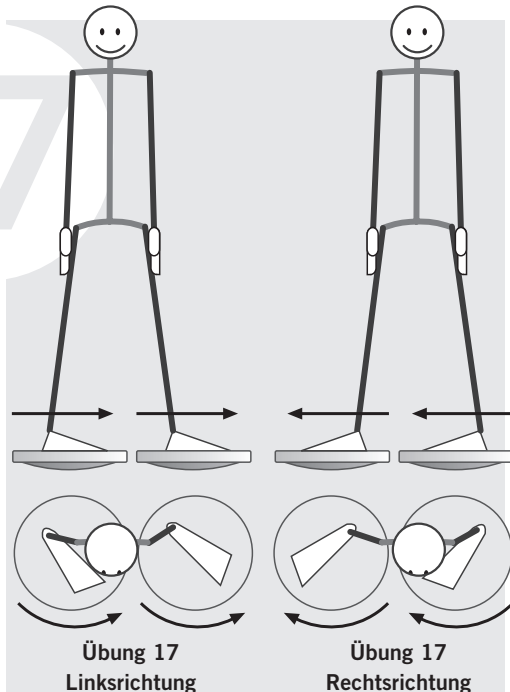
Die Übung wird vor- und rückwärts sowie seitwärts nach links und rechts ausgeführt, später kreisend.



Übung 17:

Asymmetrischer Twist

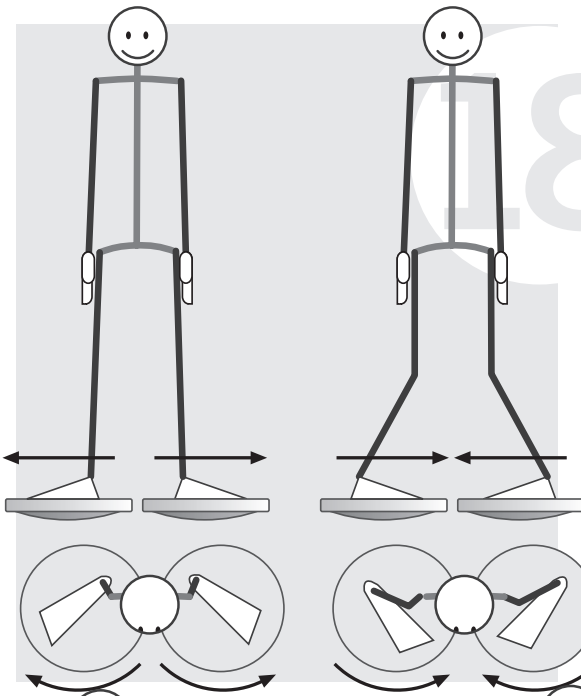
Die Übung besteht aus einer Innenrotation im Hüftgelenk. Um eine Links-, Rechtsfortbewegung zu erreichen, sollten die Fersen gesenkt und gleichzeitig symmetrisch die Füße in gleicher Richtung gedreht werden. Durch Verlagern des Körpergewichts auf die Fersen werden beide Füße in dieselbe Richtung gedreht, um sie dann wieder auf die Ballen zu senken usw. Die Bewegung sollte linear nach links und nach rechts erfolgen.



Übung 18:

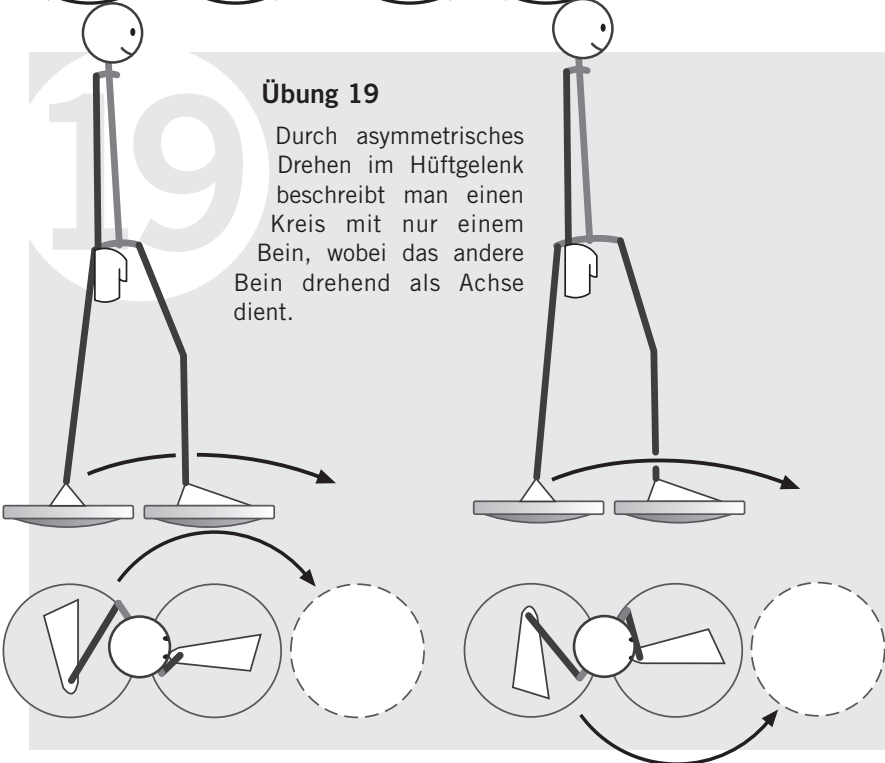
Linearer symmetrischer Twist

Diese Übung ist identisch mit der Übung 17 mit dem Unterschied, dass die Beine sich symmetrisch bewegen.



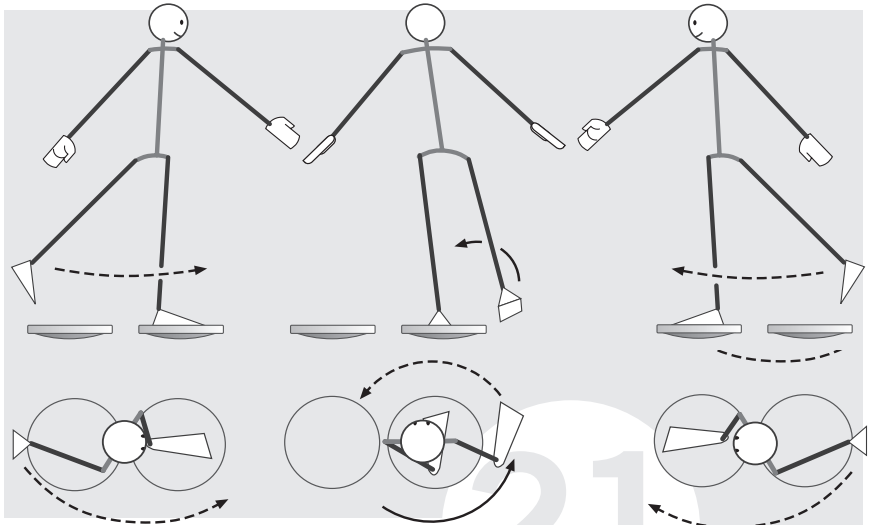
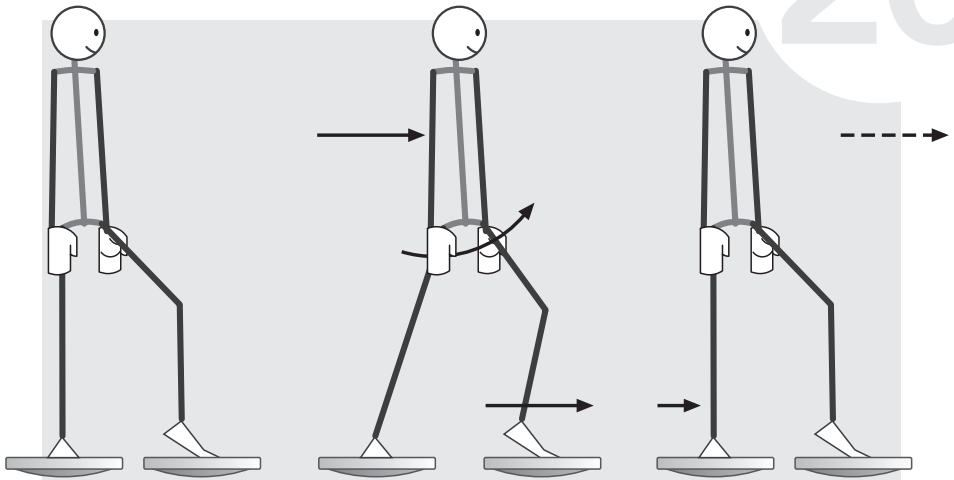
Übung 19

Durch asymmetrisches Drehen im Hüftgelenk beschreibt man einen Kreis mit nur einem Bein, wobei das andere Bein drehend als Achse dient.



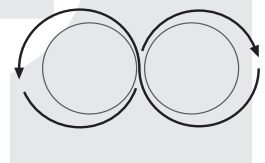
Übung 20

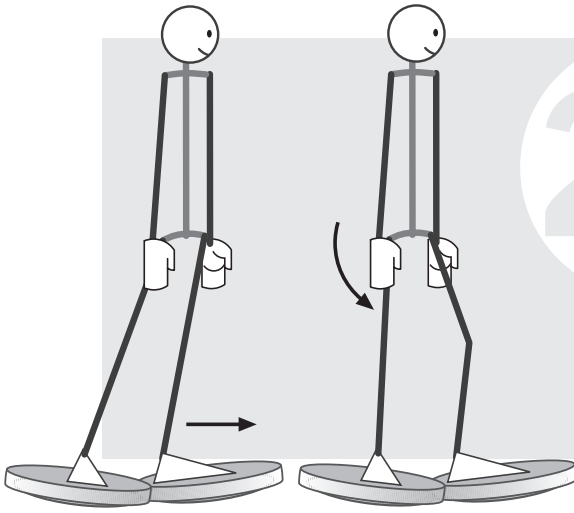
Die Übung wird Rollerbewegung genannt und wird nur mit dem einen Bein ausgeführt. Das Standbein begleitet nur die Bewegung. Die Richtung wird jeweils nach rechts bzw. links gewechselt.



Übung 21: Wechselkreisen

Man sollte bei dieser Übung sehr vorsichtig sein. Durch Körpergewichtsverlagerung und gleichzeitige Kreisbewegung dreht sich der Teilnehmer von der Front- zur Hinterseite. Es sollte dabei beachtet werden, dass die Kreise nach der Drehung wieder nebeneinander liegen.

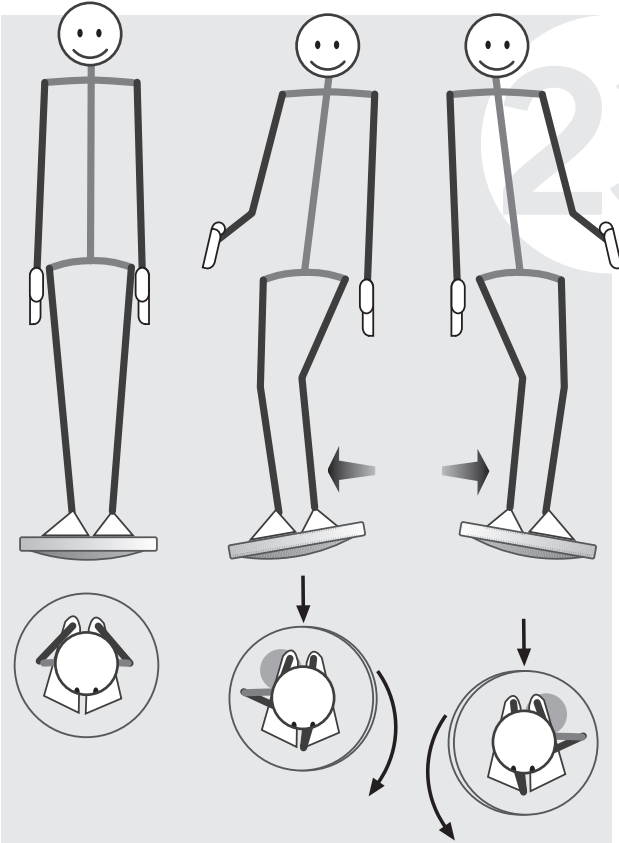




Übung 22: Die Woge

Durch Hüftschwung wird eine seitliche Bewegungsrichtung bewirkt. Der Input wird durch Hüftschwung gegeben und durch Körpergewichtsverlagerung abgefangen. Das Abfangen führt zu einer Gleitbewegung in gleicher Richtung.

22



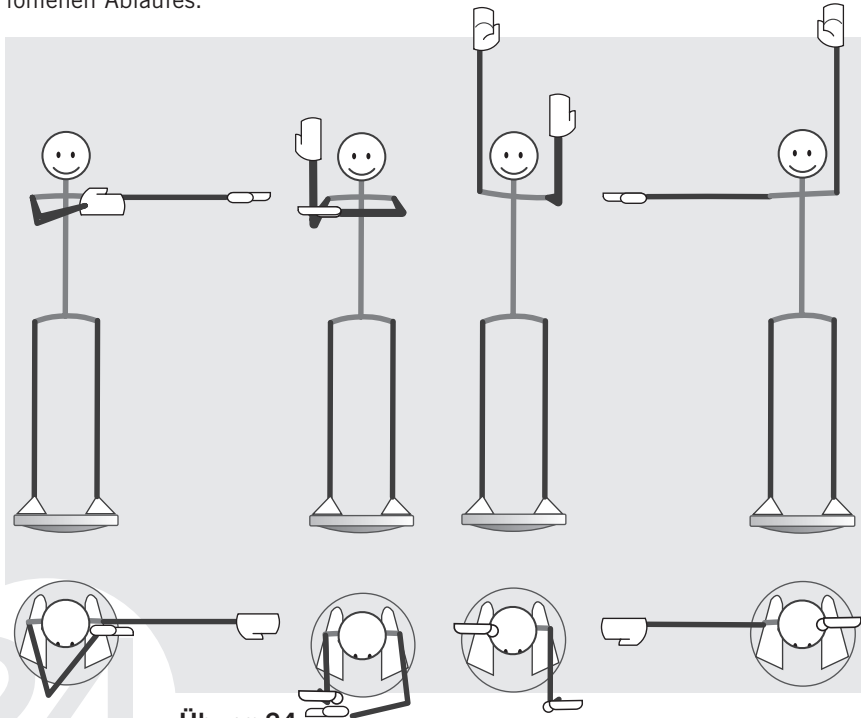
Übung 23: Der kreisende Twist

Der rechte Kreisel wird zentrisch über das Hüftgelenk gedreht, der linke Kreisel wird durch die linke Ferse gesenkt und nach links gedreht, solange bis 360 Grad erreicht sind. Genauso geht man mit dem anderen Bein vor. Ähnlich dem „Snow Board Fahren“ wird durch Gewichtsverlagerung Kreisel nach vorne bzw. zurück bewegt.

23

4. Allslide

Nachdem der Legslide koordinativ einwandfrei ausgeführt wird, werden gleichzeitig die Arme mitbewegt. An dieser Stelle folgen zwei Übungsabläufe, die bei allen Beinbewegungen beim Legslide integriert werden können. Es wäre ein grundsätzlicher Fehler, zu früh bzw. unreif mit diesem Bereich zu beginnen. Wäre das der Fall, würden sich viele Koordinationsfehler einschleichen, dessen Beseitigung wesentlich mehr Zeit erfordert als die Umsetzung des empfohlenen Ablaufes.



Übung 24

ist eine Viererkombination, die so ausgeführt wird wie in der Abbildung. Die Übung beginnt mit dem linken Arm gestreckt nach links und endet mit dem rechten Arm gestreckt nach rechts. An dieser Stelle erfolgt die identische Folge zur rechten Seite.

Bei der 2. Übung handelt es sich um eine Zweierkombination, beginnend mit geschlossenen Fäusten vor der Brust. Der rechte Arm wird nach oben gestreckt und der linke nach vorn. Danach werden wieder beide Fäuste auf die Brust gelegt und der Arm gewechselt. Die 2. Variation: Der linke Arm wird nach oben und der rechte zur Seite geführt, danach der linke zur Seite und der rechte nach oben. Beide Übungen können getrennt oder miteinander geübt werden.

Selbstverständlich können sie kreisende oder andere Bewegungen, die für Sie choreographisch in Frage kommen, ausführen.

5. Kindertraining

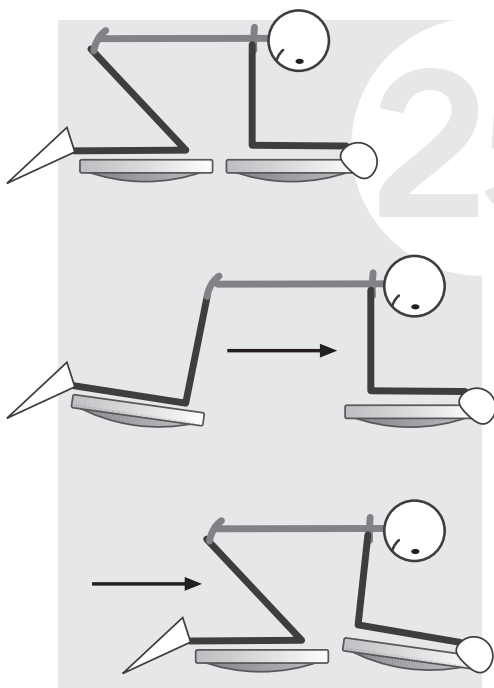
Mit **Slide Walking** führen Kinder spielen ein intensives koordinatives Training durch.

Übung 25

Alle **Slide Walking** Übungen mit einem Gerät (Slide Walker) sind für Kinder geeignet.

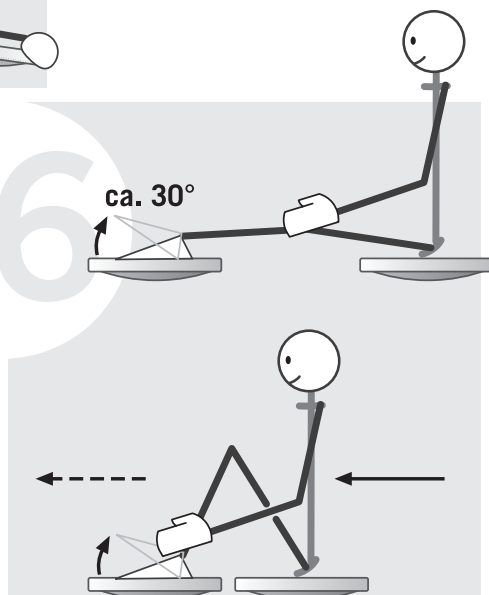
Die Übung 25 fördert nicht nur die Koordination, sondern auch die Beweglichkeit im Lendenwirbel. Außerdem wird der Bauchmuskel aufgebaut. Selbstverständlich fördert die Übung auch die Kondition, die hier von der Streckenlänge abhängig ist.

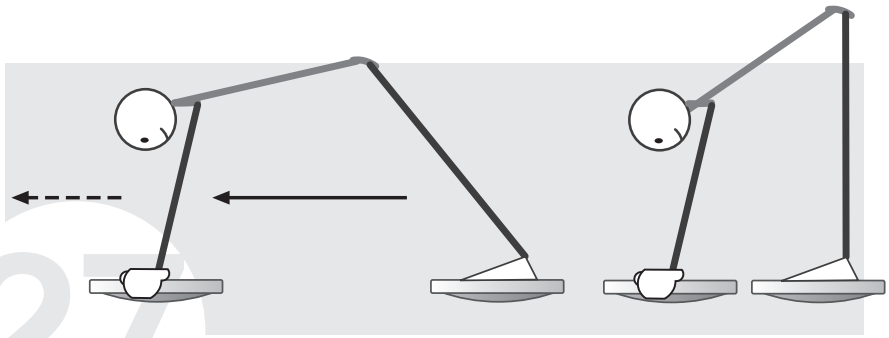
Die Übung wird „der Hase“ genannt.



Übung 26

Hier handelt es sich um die Raupe. Fortgeschrittene Kinder haben die Oberarme zur Decke gestreckt und die Fäuste geschlossen. Die Übung fördert die Muskelpumpe der Waden, die Bauchmuskeln und die Kniebeuger. Die Kondition ist wie bei der vorherigen Übung von der Länge der Strecke abhängig.





Übung 27 : Giraffe

Erfordert gute Koordination und entwickelt eine gute Streckung auf der Rückseite der Beine, stabilisiert die Schulter und sie entspricht konditionell den Übungen 25 und 26.

6. Slide-Stretching

Dies betrifft nur diejenigen, die soweit sind, dass sie Allslide beherrschen und somit eine vollständige Unterrichtsstunde (45 Minuten) durchhalten.

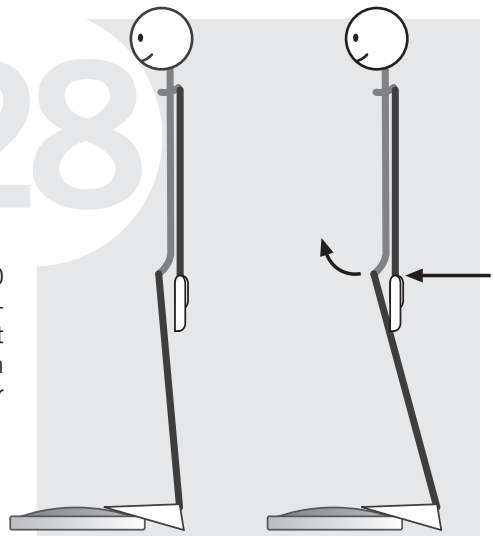
Der Slide Walker gewährleistet in besonderer Weise die Muskeldehnung, weil die passive Dehnung gleitend und nicht abrupt ermöglicht wird.

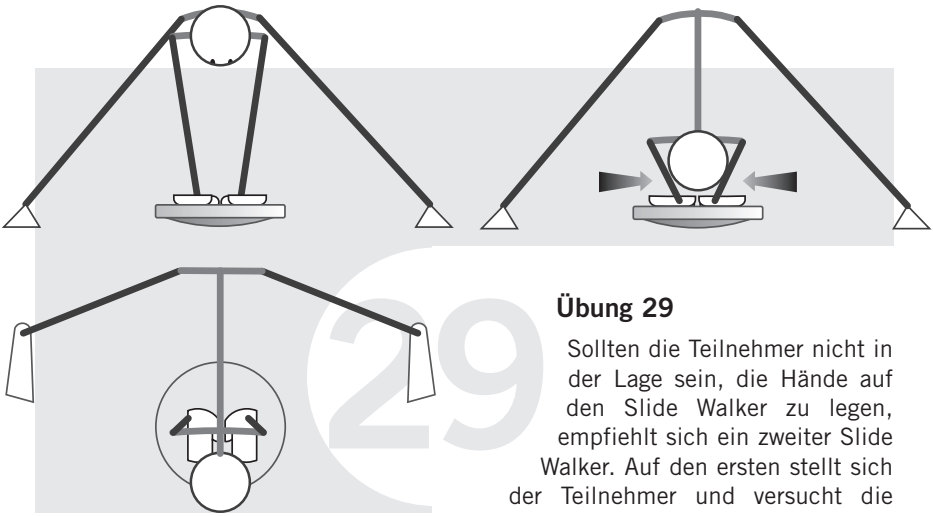
Beim Slide-Stretching sind auch Dehnübungen enthalten, die eine Entspannungswirkung vermitteln und daher anders als die funktionelle Dehnungsschlinge wirken.

Übung 28

Die linke Abbildung stellt den Übungsbeginn dar. Wenn der Teilnehmer unbeweglich im Sprunggelenk ist, sollten nur die Zehen auf den Slide Walker gelegt werden.

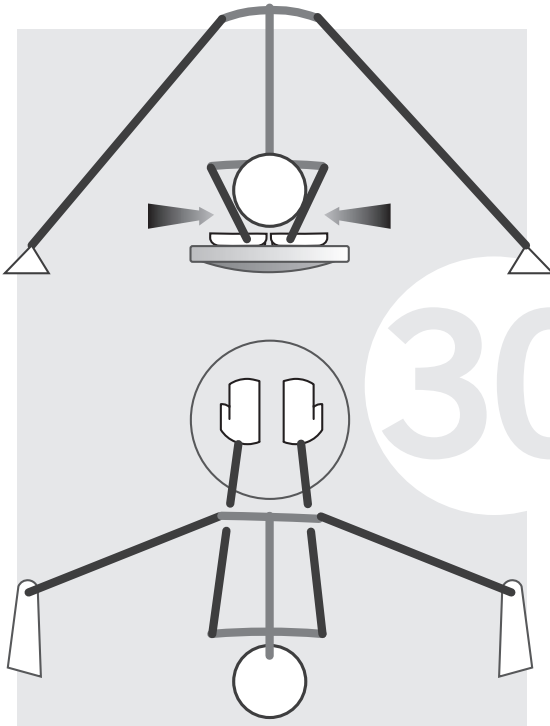
Nach einer Zeit von 20 bis 30 Sekunden sollte bei durchgestreckten Knien das Gesäß angespannt werden und das Becken nach vorn oben bewegt werden, wie in der rechten Abbildung.





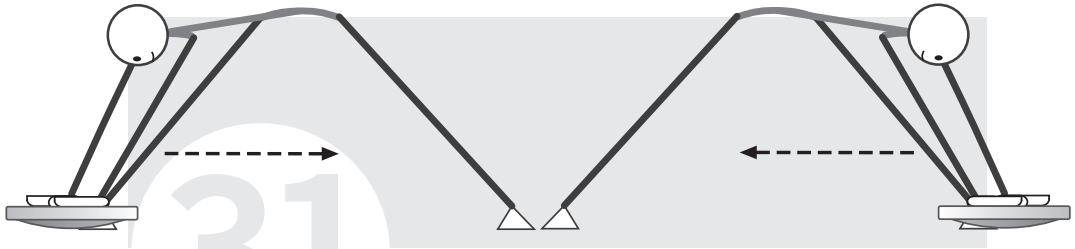
Übung 29

Sollten die Teilnehmer nicht in der Lage sein, die Hände auf den Slide Walker zu legen, empfiehlt sich ein zweiter Slide Walker. Auf den ersten stellt sich der Teilnehmer und versucht die Hände auf den Zweiten zu legen. Fortgeschrittene können durch erweiterte Spreizung der Füße die Unterarme auf den Slide Walker legen. Die Dehndauer sollte 20 Sekunden nicht unterschreiten.



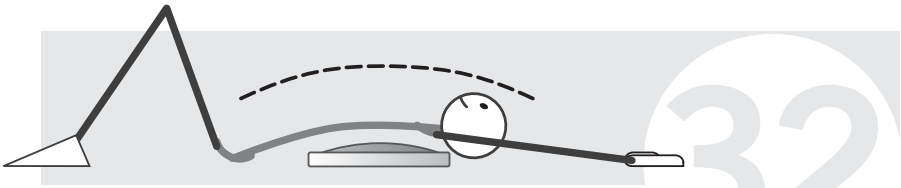
Übung 30

Diese Übung entspricht der Übung 29 mit dem Unterschied, dass der Slide Walker zwischen den Beinen nach hinten geschoben wird. Die Dehndauer ist wie bei der Übung 29.



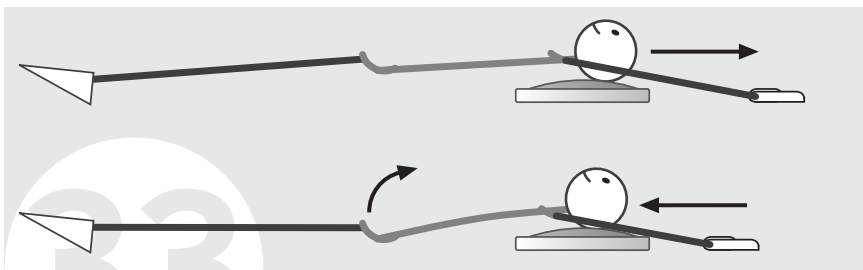
Übung 31

Wie in der Abbildung wird der Slide Walker zum rechten sowie zum linken Bein geschoben und nach ca. 10 Sekunden können Fortgeschrittene bzw. Dehnfähige den Slide Walker wie ein Lenkrad drehen, so dass beim rechten Bein rechts herum und beim linken Bein links herum gedreht wird.



Übung 32

Man könnte von vornherein Schaumstoff auf den Slide Walker legen, jedoch bei Beachtung der korrekten Ausführung, wie die Schulterblätter zur Rückenmitte zu führen sind, ist die Übung gut verträglich. Die Bauch- und die Brustmuskeln werden gedehnt und die Gelenke zwischen Wirbel und Rücken mobilisiert. Die Dehnungsdauer von 30 Sekunden sollte nicht unterschritten werden.



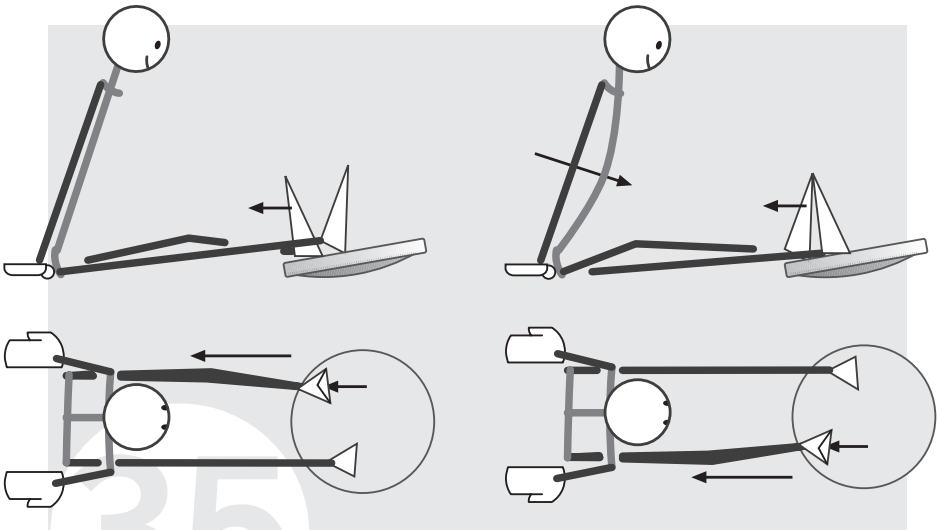
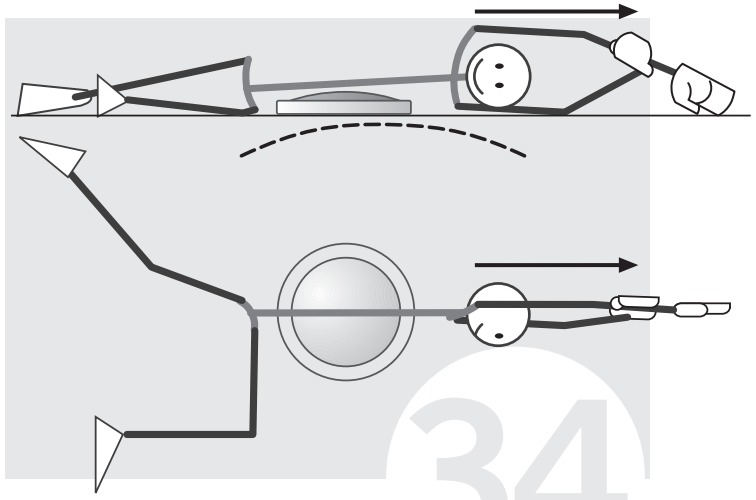
Übung 33

Als Fortsetzung der Übung 32 gleitet der Teilnehmer fußwärts soweit, dass der Hinterkopf auf dem Slide Walker liegt, und er sorgt dafür, dass die Lendenwirbel durch Aufrichten des Beckens auf den Boden gepresst werden. Dehnungsdauer wie bei Übung 32

Übung 34

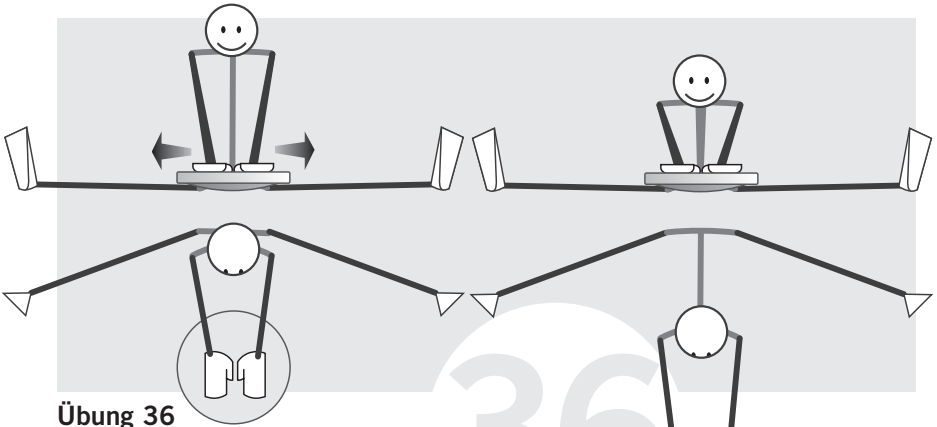
Anfänger sollten ein Handtuch oder Schaumstoff auf den Slide Walker legen oder dafür sorgen, dass Beckenrand und Slide Walker Rand zusammen liegen. Wenn man bei dieser Übung auf der linken Seite liegt, dann sollte die linke Hand das rechte Handgelenk

umfassen und kopfwärts langziehen. Die Dehnungsdauer sollte mindestens 20 Sekunden je Seite betragen.



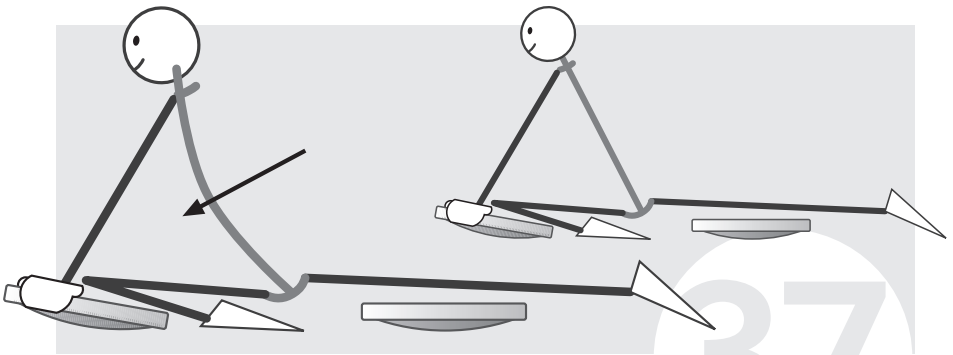
Übung 35

Nach eingenommener Sitzposition wie in der Abbildung werden die Beine abwechselnd nach vorne geschoben, um einerseits die Rückseite der Beine zu dehnen und andererseits die Beckenbodenmuskulatur zu fördern. Eine halbe Minute Dauer sollte hier nicht unterschritten werden.



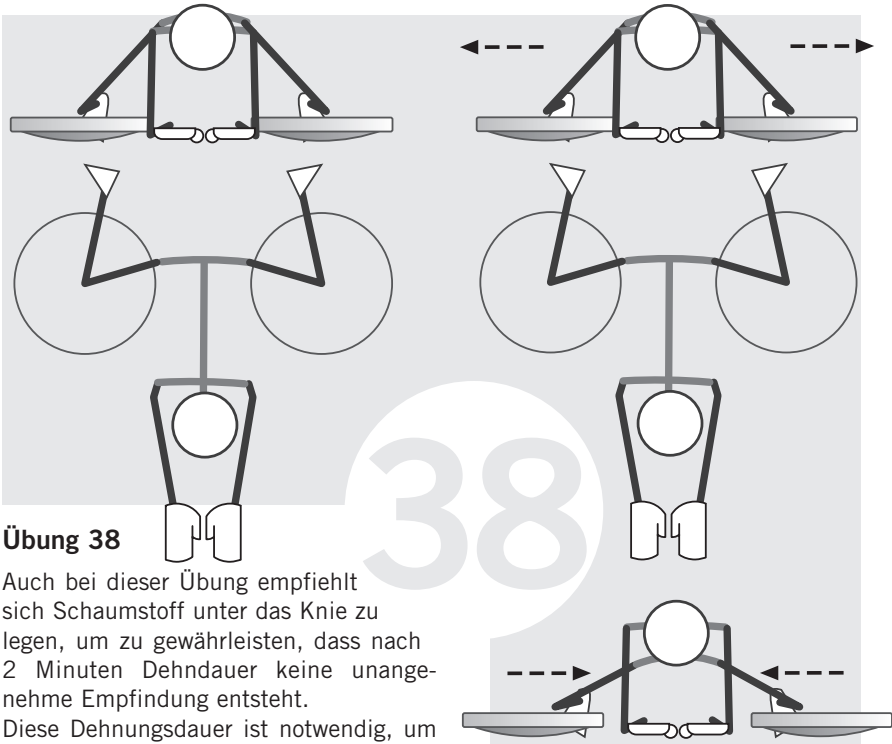
Übung 36

Um der Rückenschule gerecht zu werden und beim Heben und Tragen den Rücken gerade zu halten, ist diese Übung unumgänglich. Durch diese Übung wird gewährleistet, dass der Gang in die tiefe Hocke durch gespreizte Knie mit einer senkrechten Position der Schulter über dem Hüftgelenk möglich ist. Da bei dieser Übung viele Muskelgruppen gleichzeitig gedehnt werden, sollte 1 Minute Dehndauer nicht unterschritten werden.



Übung 37

Wenn die abgebildete Position eingenommen wurde, sollten während der Dehnung die Bauchmuskeln und das Gesäß beim gestreckten Bein angespannt werden. Gleichzeitig ist der Rumpf aufzurichten. Nach ca. 10 Sekunden sollte versucht werden, das Becken zu kippen bzw. ein Hohlkreuz zu machen.
Anmerkung: Bei empfindlichen Knien kann ein Handtuch oder Schaumstoff unter das Knie gelegt werden.



Übung 38

Auch bei dieser Übung empfiehlt sich Schaumstoff unter das Knie zu legen, um zu gewährleisten, dass nach 2 Minuten Dehndauer keine unangenehme Empfindung entsteht.

Diese Dehnungsdauer ist notwendig, um die Adduktoren zu ermüden und hierdurch zu gewährleisten, dass sie nachgeben.

Fortgeschrittene können die Brust und den Kopf am Boden abstützen.

Abschluss

Abschließend sollte darauf hingewiesen werden, dass das Erlernen des Slide-Walking durch Übungsbeschreibungen zu einem anderen Ergebnis führen könnte als eine Ausbildung durch das Materia Lehrinstitut in Hannover. Das ist insbesondere dann von enormer Bedeutung, wenn die Übenden sich als Lehrer betätigen möchten.

Slide-Walking ist die Antwort auf die Funktionsverluste, die unser schnelllebiges Zeitalter unerlässlich mit sich bringt. Slide-Walking stellt auch die Fitnessbrücke zwischen Schreibtisch und Sport dar, weil hierdurch Verletzungen vermieden werden können, die den Menschen ein Leben lang begleiten würden. Die schnelle Entwicklung der Elektronik im Haushalt und am Arbeitsplatz sowie im Autoverkehr lässt den Menschen nicht mehr die Zeit der Anpassung und vor allem der Wahrnehmung der Veränderung an seinem Bewegungsapparat. Mit Slide Walking soll der gesundheitlich-präventive Gedanke vorangetrieben werden.

Der große **Gratis!**

Katalog



- Exklusive Produkte nur bei **SPORT-THIEME®**
- Über 15.000 Artikel für Schulsport, Vereinssport, Fitness und Therapie
- Mehr als 500 Seiten

Für Sie reserviert: *Gratis und unverbindlich!*

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de

Tel.: 05357-18181 · Fax: 05357-18190 · info@sport-thieme.de

Slide Walking

ist das Ergebnis eines Projektes, das 1989 am Lehrinstitut für Sportmedizin in Damp 2000 verabschiedet wurde. Zunächst als „Nintendo-Projekt“ benannt, ging es um Kinder, die von Muskelverkürzungen und sich daraus ergebenden Skelettverschiebungen betroffen sind. Über die Ursache war man sich einig: Das lange Sitzen stand eindeutig im kausalen Zusammenhang. Es sollte eine Trainingsmethodik entwickelt werden, um den Muskelverkürzungen, den Skelettverschiebungen und dem Kraft- und Koordinationsverlust entgegenzuwirken. Mit Slide Walking ist solch eine Methodik entstanden. *Slide Walking* beinhaltet Stretching, Koordination, Kondition und Kraft. *Slide Walking* ist daher ein ideales Trainingskonzept für jede Altersgruppe.

01.03.2019

Artikel-Nr.: 11 197 2001
ISBN-Nr.: 3-9808694-0-7

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel.: 053 57/1 81 81 · Fax: 053 57/1 81 90 · info@sport-thieme.de