INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN
GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

LandFrauen
Verband Hessen e.V.

RHV
BETRIEBSKRANKENKASSE

GOETHE UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN

Sicher durch den Winter

Julia Dreilich

Sportwissenschaftlerin
Arbeitsbereich Sportmedizin und Leistungsphysiologie
Goethe-Universität Frankfurt am Main

Hallo erstmal…

Julia Dreilich

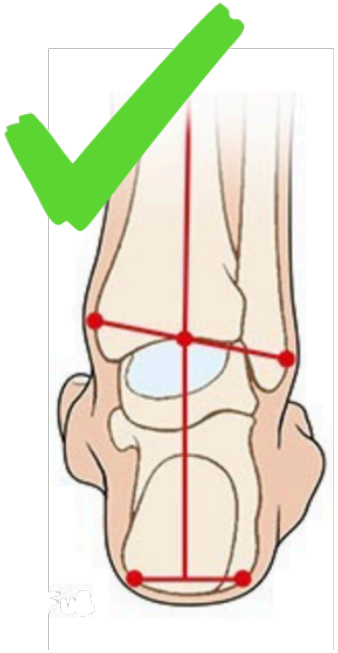
- Bachelor Sportwissenschaften
- Aktuell Masterstudium mit bewegungswissenschaftlichem und sportmedizinischem Schwerpunkt
- Übungsleiterin im Freizeit- und Gesundheitssport

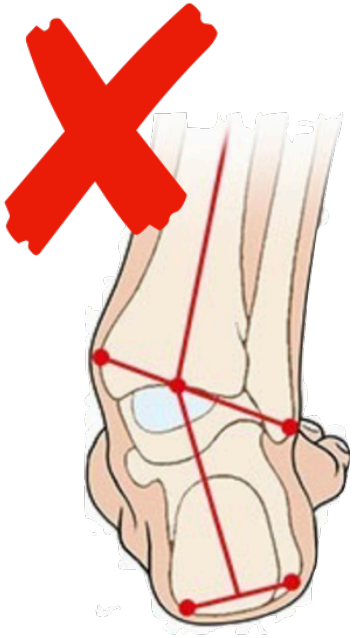
Darum geht es heute…

- Schuhwerk
- Vorbereitung - Ü
- Gleichgewicht - Ü
- Koordination - Ü
- Kräftigung - Ü

Das richtige Schuhwerk…

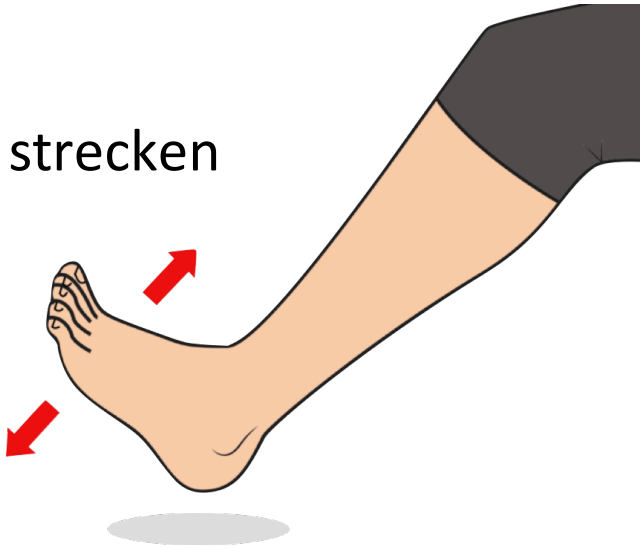
- Wanderschuhe, Schneestiefel
- Grobes Profil
- Gummi-Sohle zu empfehlen
- Enger Sitz am Fuß
    - Stabilisierende Wirkung im Fersenbereich

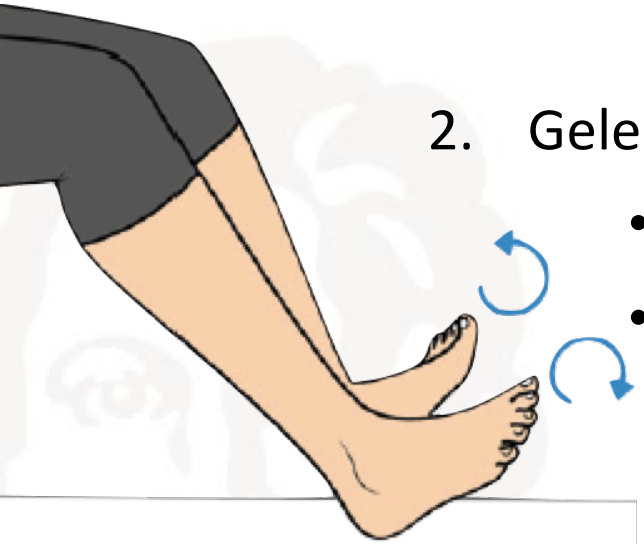




Vorbereitung – Übungen 1-3

1. Füße beugen und strecken
   - Synchron
   - Asynchron





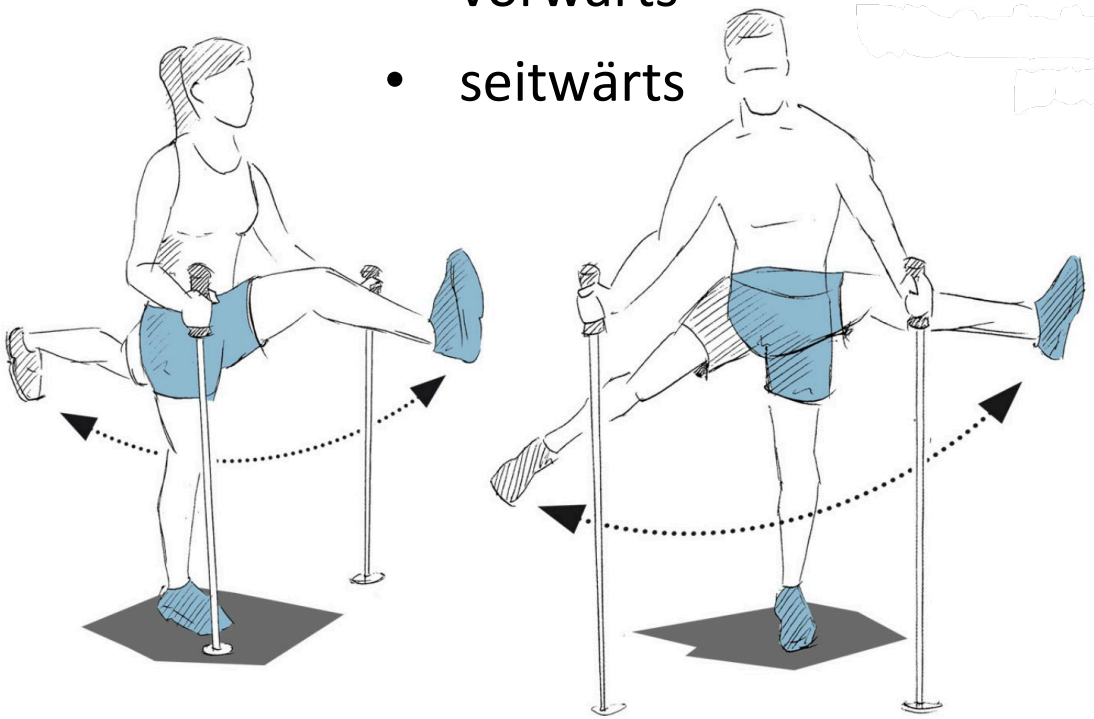
2. Gelenkkreisen
   - Nach Außen
   - Nach Innen

3. Auf der Stelle treten

Vorbereitung – Übungen 4 & 5

4. Kniekreisen
   - rechtsrum
   - linksrum

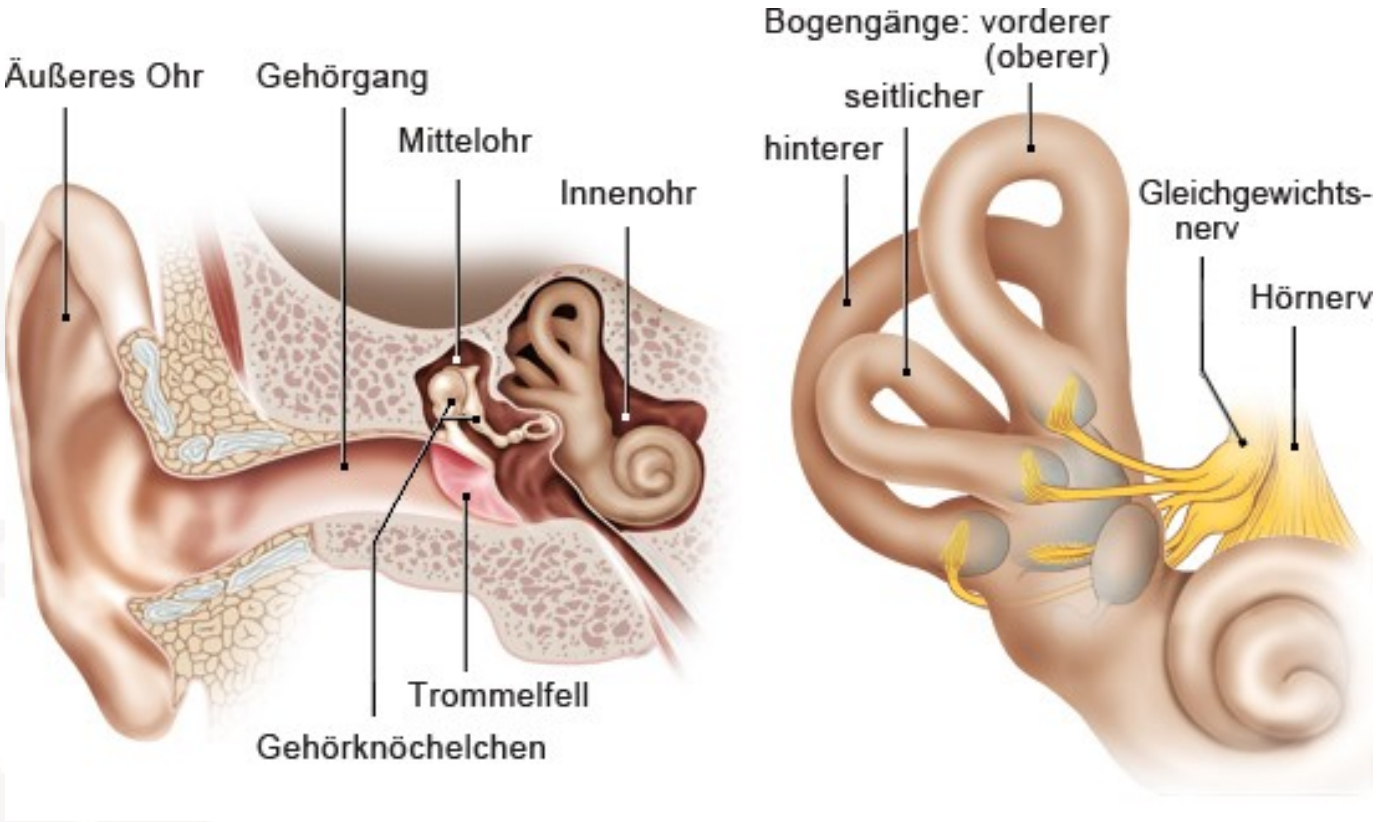
5. Mobilisation der Hüfte
   - vorwärts
   - seitwärts



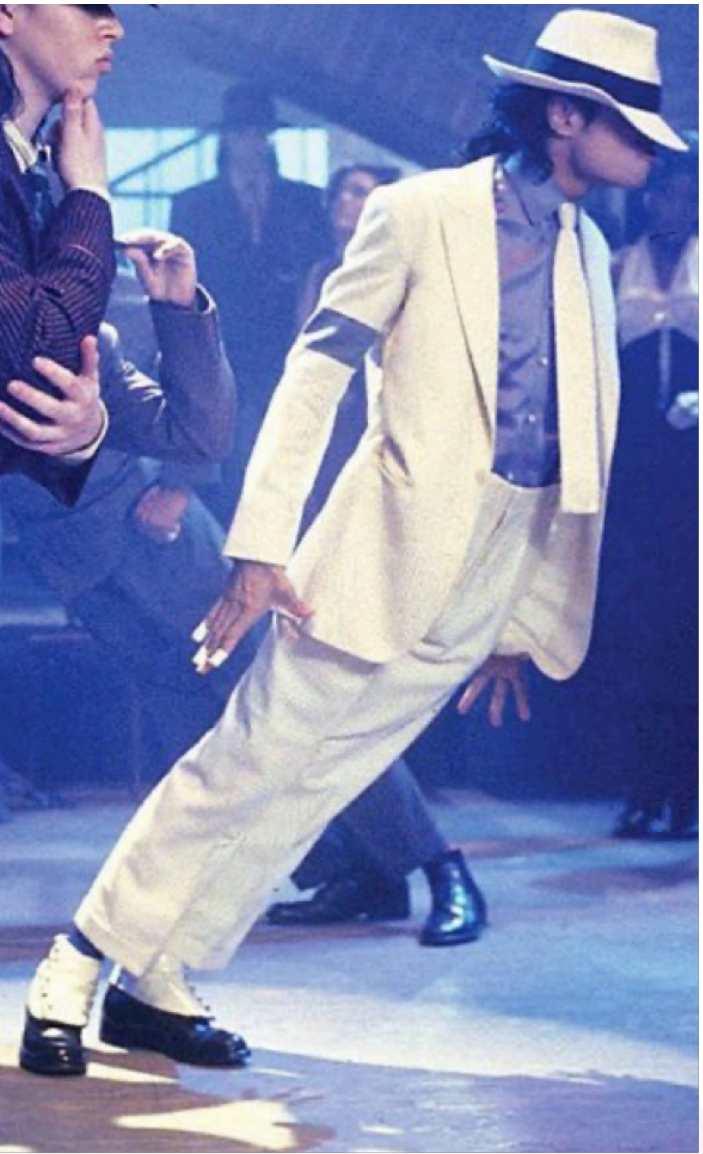
Ready To Go

Gleichgewicht

- Vestibularorgan



Gleichgewicht – Ein Gespür erlangen…



- Das Körpergewicht auf die Fußballen verlagern
    - Langsam ran tasten
    - Körperspannung
    - Kontrolliert!

Gleichgewicht – Übung 6

6. Balance trotz Kopfbewegung
    - Bei beidbeinigem Stand
    - Bei einbeinigem Stand

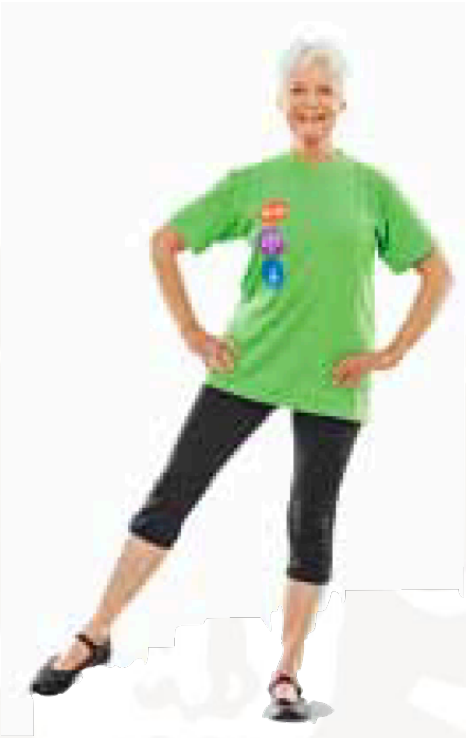
1

Rechts - Linksneigung

2

Gleichgewicht – Übung 7

7. Einbeinstand langsam aufbauen



1 → 2 → 3

Koordination

Orientierungsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

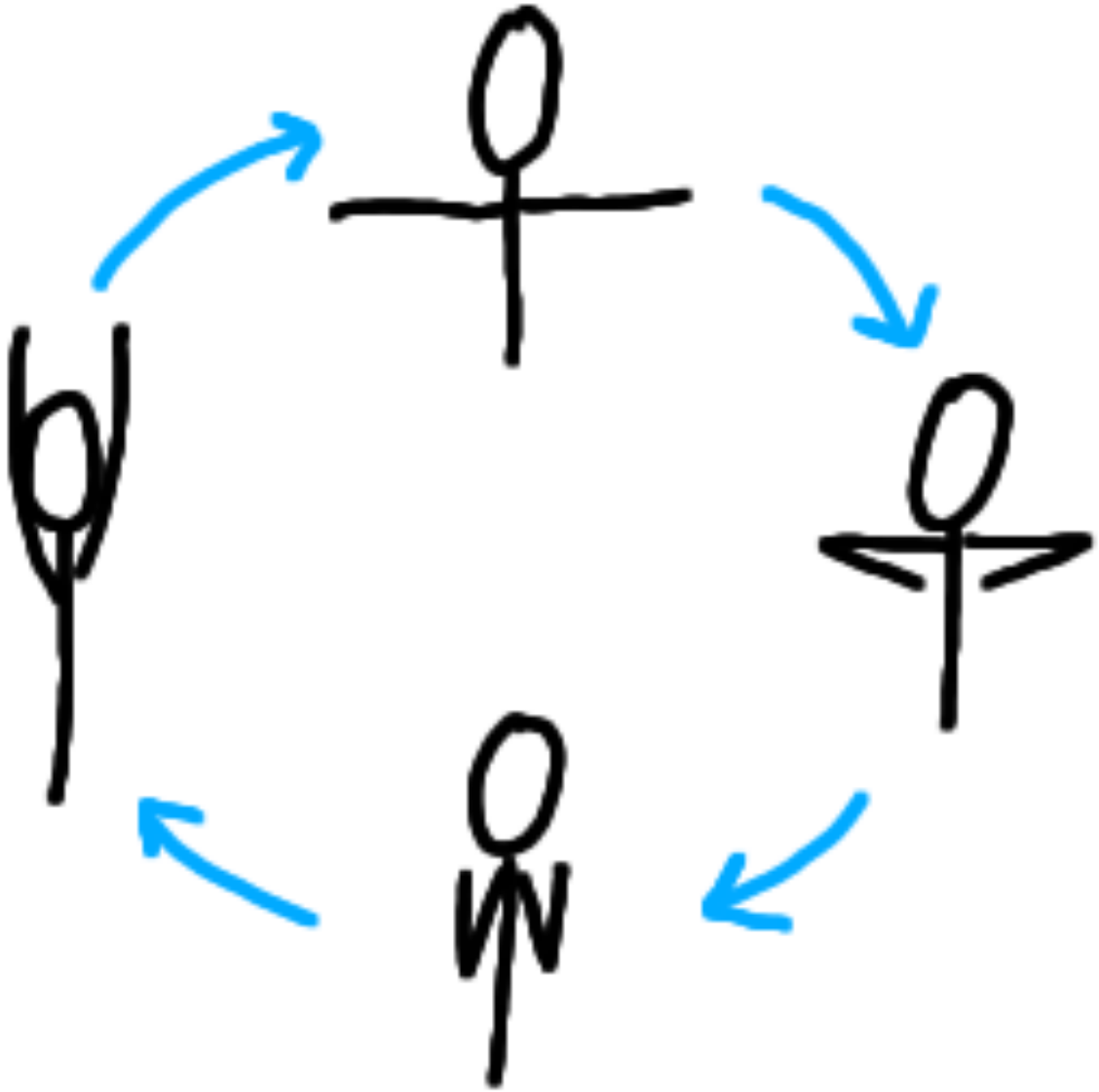
Kopplungsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Koordination: harmonisches Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralen NS und der Skelettmuskulatur.

Koordination – Übung 8



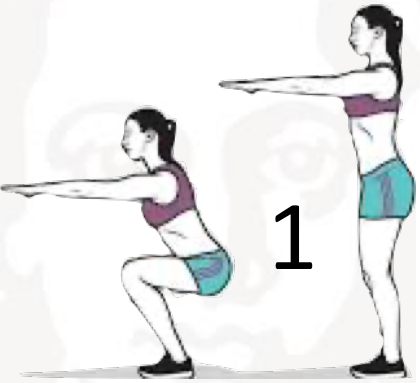
Kräftigung…

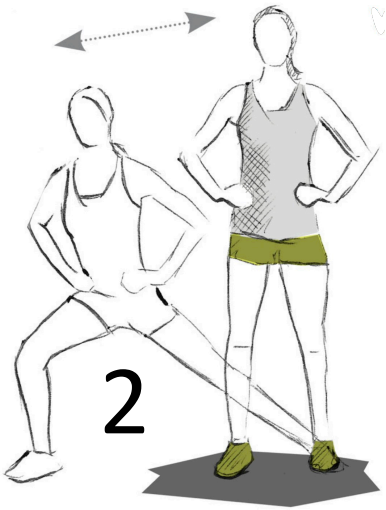
1. Kniebeuge
2. Ausfallschritt seitlich
3. Good Mornings

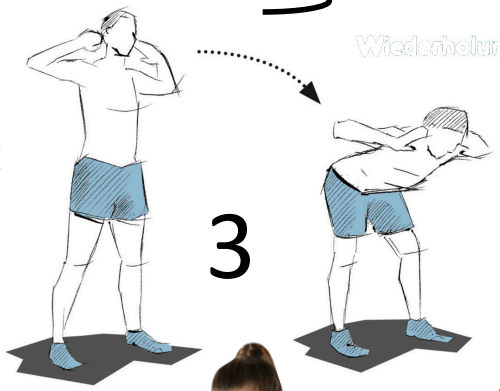
} Für einen stabilen Gang

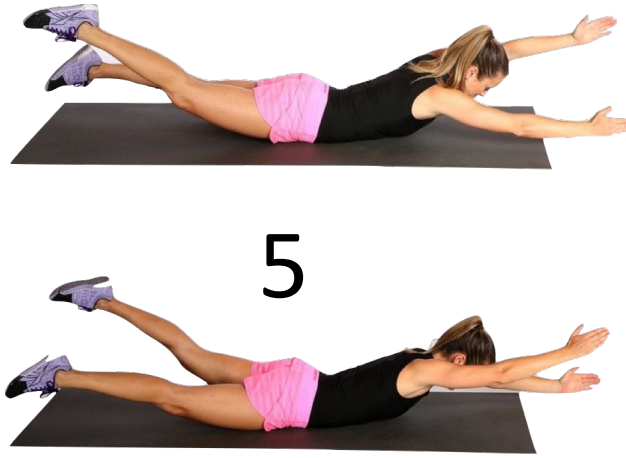
4. Schmetterling rückwärts (vorgebeugt mit Ellenbogen)
5. Schwimmer (vorgebeugt)

} Falls man doch mal fällt.





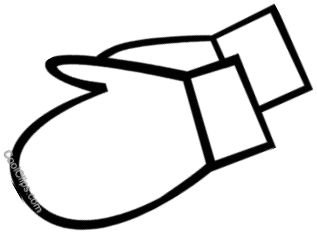




Merkblatt…

- Adäquates Schuhwerk
- Ready To Go-Vorbereitung
- Schulen Sie ihr Gleichgewicht und ihre Koordination
- Kräftigen Sie die Muskulatur

- Lassen Sie sich Zeit
- Kluge Routenplanung
- Handschuhe tragen
- Richtig Fallen



Vorschau…

- Februar: Alles in Balance
- März: Tief Durchatmen
- April: Schwungvoll in den Frühling

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen?