

Das Landratten Stabilitätsprogramm für Surfer

- Jede Übung wird einmal durchgeführt.
- Es gibt 6 Übungen, 2 davon mit links/ rechts Variante. Das entspricht 8 Sätzen.
- Die letzte (Handstand) ist optional.
- Die Haltezeit ist bei allen Übungen gleich.
- Mache zwischen den Übungen 15 Sekunden Pause.
- Beginne mit einer Haltezeit von 25 Sekunden je Übung. Wenn dir das zu wenig ist, steigere am nächsten Tag um 5 Sekunden.
- Die maximale Haltezeit sollte 60 Sekunden sein, weil es danach schwierig wird, die Konzentration so aufrecht zu halten, dass eine perfekte Ausführung gegeben ist.
- Wenn du merkst, dass du eine Übung nicht über die komplette Zeit ohne Ausweichbewegung hinbekommst, breche diese ab. Hast du dieses Problem bei mehr als einer Übung, setze die Haltezeit für alle Übungen herab.
- Zur Zeitnahme lädst du dir am besten eine App runter. Z.B. die kostenlose Android-App „Round & Workout Timer“. Hier kannst du Dauer, Anzahl der Wiederholungen und Pausenzeiten individuell einstellen und wirst über akustische Signale auf dem Laufen gehalten.
- Das sieht dann in etwa so aus:
 - 25 Sekunden – 1. Übung
 - 15 Sekunden – Pause
 - 25 Sekunden – 2. Übung
 - 15 Sekunden – Pause
 - ...
 - 25 Sekunden – 8. Übung

Die Übungen

1. Brett

Die Brettposition ist eine der besten Übungen, die es gibt. Sie trainiert den kompletten Rumpf. Bauch, Rücken, Po, Schultern, alle sind beteiligt. Beim Brett legst du deine Unterarme schulterbereit auf den Boden mit den Handflächen nach unten. An den Füßen stützt du dich auf dem Fußballen ab. Dein Körper ist dabei von Kopf bis Fuß komplett gerade ausgerichtet. Die Knie sind durchgedrückt, dein Hals ist die genaue Verlängerung deiner Wirbelsäule.

Coaching Keys:

- Der ganze Körper bildet eine Linie
- Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule und schaut nicht nach oben oder unten
- Benutze deine Bauchmuskeln zum begradigen/ stabilisieren deines Oberkörpers
- Der Po ist permanent leicht angespannt
- Die Hüfte nicht durchhängen lassen oder nach oben drücken, ein Brett ist gerade!
- Die Füße stehen zusammen



Abbildung 1: Das Brett



Abbildung 2 und 3: Häufiger Fehler - der Körper bzw. der Kopf ist nicht gerade

2. Seitliches Brett

Beim seitlichen Brett stützt man sich auf dem Unterarm und den Füßen auf dem Boden ab und versucht mit dem Körper eine möglichst gerade Linie zu bilden. Wenn ihr die Übung zuhause auf Socken macht, ist es eventuell angenehmer die Füße voreinander zu stellen, als – wie im Bild – übereinander zu legen.

Coaching Keys:

- Hüfte nach vorne schiebene, so dass der Körper auch in der „Draufsicht“ gerade ist
- Den oberen Arm Flach ablegen, nicht nach oben strecken – das verringert den Trainingseffekt für die Hüfte



Abbildung 4: Das seitliche Brett

3. Brücke

Die Brücke trainiert neben seinem Namensgeber den hinteren Oberschenkel und den untern Rücken. Bei der klassischen Variante stehen beide Beine auf dem Boden. Auf dem Rücken liegend drückt man den Po hoch, so dass die Beine im rechten Winkel zum Boden stehen. Am anderen Ende liegt das Körpergewicht komplett auf dem Schultergürtel.



Abbildung 5: Die Brücke

Coaching Keys:

- Po anspannen
- Schultergürtel anspannen und die Unterarme auf den Boden drücken. Das Gewicht liegt auf dem Schultergürtel und den Armen, der Kopf trägt nur ein Eigengewicht
- Den großen Zeh leicht auf den Boden drücken, so dass der Innen-Fuß leicht gewölbt ist (kein Plattfuß)
- Oberschenkel und Oberkörper bilden eine gerade Linie.

Variante: Einbeinige Brücke

- Wie die normale Variante, aber es wird ein Bein parallel zum Oberschenkel des anderen gerade ausgestreckt
- Einmal links und einmal recht ausführen, jeweils mit der kompletten Haltedauer



Abbildung 6: Die einbeinige Brücke

4. Supermann

Für das Surfen ist der Supermann eine absolute Top Übung! Wenn man beim paddeln seinen Po und den unteren Rücken aktiviert, entlastet das die Wirbelsäule und verbessert die Kraftübertragung. Beim Supermann legt man sich mit nach vorne ausgestreckten Armen auf den Bauch. Beim Start der Übung aktiviert man die Gesäßmuskeln, spannt die Bauchmuskeln an und hebt die Beine, Arme und Schultern leicht an.

Coaching Keys:

- Kein Hohlkreuz machen - Arme und Beine schweben nur knapp über dem Boden
- Füße zusammen
- Nicht nach vorne gucken, der Nacken sollte die Verlängerung des Rückens sein
- Bauch so anspannen, dass man auf den Bauchmuskeln balanciert



Abbildung 7: Supermann

5. Stuhl

Auch für die Oberschenkel ist was dabei: Der Stuhl. Hierzu benötigt man eine glatte vertikale Oberfläche, z.B. eine Tür. Glatt deswegen, damit uns die Reibung nicht die Arbeit abnimmt und wir permanent gegen das Runterrutschen ankämpfen müssen. Man setzt sich dabei einfach hin, als ob man sich auf einen Stuhl setzen würde, nur das eben keiner da ist. Es berührt nur das Gesäß die Rückwand. Die Schultern werden leicht vor der Wand/ Tür gehalten, damit es möglichst wenig Reibung gibt, die gegen das herunter rutschen arbeitet.

Coaching Keys:

- Die Füße schulterbreit auseinander
- Knie nach außen drücken, wie ein Gewichtheber
- Schultern nicht an die Wand anlehnen
- Nur der hintere Po berührt die Wand
- Rücken gerade halten



6. Handstand

Der Handstand ist optional und sollte nur ausgeführt werden, wenn man sich seiner Sache sicher ist. Wer nicht sehr geübt ist, sollte den Handstand vor einer Wand machen, so dass man nicht nach hinten wergkippen kann. Um sich an den freien Handstand heran zu tasten, kann man die Fersen auch an der Wand abstützen und zwischenzeitlich mal kurz den freien Stand antesten. Dazu stößt man sich nicht aktiv von der Wand ab, sondern streckt den Körper in die Länge. So verlassen die Füße die Wand automatisch. Manche Yogis gehen beim Handstand sehr weit ins Hohlkreuz, um eine bessere Balance zu haben. Das sollte man nur mit einer Super Körperspannung machen, weil man so leicht in eine unkontrollierte Fehlhaltung fallen kann. Um aus dem Handstand wieder rauszukommen, zieht man ein Bein langsam an und schiebt es vorsichtig in Blickrichtung Richtung Boden.

