TRAININGSBEISPIEL MIT DEN SLIDEPADS

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Annika Brunsemann, Christian Theis

Übersicht

- **Trainingsgerät Slidepads**
- **Einsatzmöglichkeiten in Schule und Alltag**
  - Vorteile
  - Alternativen
- **Arbeitsmaterialien**

  Sechs Ganzkörperübungen mit den Slidepads
  - Übung 1: Heelglides (1)
  - Übung 2: High-Snaps-Jumps (2)
  - Übung 3: Lunges (3)
  - Übung 4: Push-ups (4)
  - Übung 5: Reverse climbers (5)
  - Übung 6: Twist (6)
- **Videos**
  - Übungen (1-6)
- **Quellenverzeichnis**

Trainingsgerät Slidepads

Training mit den sogenannten Slidepads ist ein innovatives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Die Slide- oder Rutschpads sind mit einem Filzbelag auf der Unterseite besetzt, der optimale Rutscheigenschaften gewährleistet. Die Oberseite bietet durch geschlossenporige Materialwahl idealen Halt während des Workouts. Die Pads sind oftmals ovalförmig und je nach Hersteller bis zu einer Schuhgröße von EU 55 zu verwenden. Trainiert werden kann auf allen glatten Böden oder Terrains (z.B. PVC, Laminat, Parkett, Fließen und sonstige Oberflächen ohne Struktur).

Einsatzmöglichkeiten in Schule und Alltag

Vorteile

Die Slidepads können durch ihre geringen Anschaffungskosten und platzsparenden Lagermöglichkeiten optimal in der Schule und dem Verein eingesetzt werden. Durch diese Eigenschaften stellen sie einen ständigen Begleiter auf Reisen und Ausflügen dar oder lassen sich einfach in das heimische Training integrieren. Mit den Pads können auch größere Gruppen auf geringer Fläche trainieren, ohne zusätzliche Materialien oder Geräte.
Die Zielgruppen der Pads sind durch die individuellen Einsatzmöglichkeiten und Intensitätsvariationen breit gefächert. Spitzensportler und Einsteiger können gleichermaßen Vorteile aus den Übungen gewinnen. Das Verletzungsrisiko ist, durch die Belastung lediglich mit dem eigenen Körpergewicht, relativ gering. Das Training ist gelenkschonend und bietet sich zur Rehabilitation nach Band- und Knorpelschäden an.

Alternativen

Viele Alltagsgegenstände haben ähnliche Rutscheigenschaften wie die Slidepads. Sollte trotz des geringen Preises der Pads das Budget erschöpft sein, kann so auf günstige Alternativen zurückgegriffen werden. Es bieten sich an: Waschlappen, Papier-, Spül- und Handtücher.

Sechs Ganzkörperübungen mit den Slidepads

1

Übung 1

Heelglides

Ausgangsposition

Schultern, Oberarme und Kopf liegen auf dem Boden. Die Unterarme
Üben Druck auf den Boden aus.
Hüfte in Verlängerung des Oberkörpers. Kniewinkel 90°.
Jeweils ein Slidepad unter jedem Fuß.

Durchführung

Beine werden gestreckt. Kniebeugung auflösen.
Körperspannung beibehalten, Gesäß darf nicht den
Boden berühren. ▶ 1

15 - 30 Wiederholungen

BY-SA

Übung 2

High-Snaps-Jumps

Ausgangsposition

Liegenstützposition vorlings mit gestreckten
Armen und Schultern befinden sich über den Händen.
Ganzkörperstreckung mit Blick zum Boden.

Durchführung

Füße rutschen mit gestreckten Beiden weitmöglich nach vorne.
Gesäß geht dabei nach oben. Blick bleibt starr. Arme, Hände und
Schultern bleiben dabei in der Ausgangsposition. ▶ 2

15 - 30 Wiederholungen

BY-SA

Übung 3

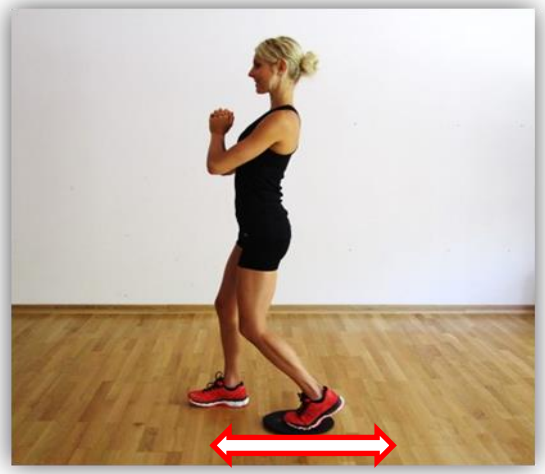
Lunges

Ausgangsposition
Standfuß ohne, Gleitfuß mit Pad.

Neutrale schulterbreite Grundstellung. Hände werden in 90° vor dem Körper zusammengefaltet. ►3

30 Wiederholungen

Durchführung
Gleitfuß rutscht weitmöglichst nach hinten. Das vordere Knie darf nicht über den Standfuß hinausragen.



BY-SA

Übung 4

Push-ups

Ausgangsposition
Liegestützposition mit gestreckten Armen und einem Pad unter einer Hand.

Durchführung
Das Pad rutscht nach außen.
Nachgeben bis in die tiefe Liegestützposition.
Ellenbogen auf Schulterhöhe. ▶ 4

15 - 30 Wiederholungen

BY-SA

Übung 5

Reverse Climbers

Ausgangsposition
Liegenstützposition mit gestreckten Armen.
Ganzkörperstreckung mit Blick zum Boden.

Durchführung
Füße rutschen im Wechsel in Richtung Arme.
Das Bein welches nicht beugt, ist gestreckt. ▶ 5

30 Wiederholungen

BY-SA

Übung 6

Twist

Ausgangsposition
Neutrale schulterbreite Grundstellung.
Beide Füße auf jeweils einem Slidepad.
Knie leicht gebeugt. Arme seitlich nach außen gestreckt.

Durchführung
Oberkörper bleibt stabil.
Füße und Knie drehen von links nach rechts. Kniebeugung beibehalten. ▶ 6

30 Wiederholungen

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	Annika Brunsemann, Christian Theis

Video

Nummer	Urheber
1-6	Annika Brunsemann, Christian Theis

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Annika Brunsemann, Christian Theis / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz