



# Coretraining mit Slide Pads

## Kleine Gleitscheibe – starke Muskeln

### Vorbemerkungen/Ziele

Gezieltes Training der Rumpfmuskulatur (Körperkernmuskulatur, engl. Core), ist die Grundlage für eine gut funktionierende Kraftübertragung auf die oberen und unteren Extremitäten. Das Training mit Slide Pads (Gleitaufgaben für Hände, Knie und Füße zum Einsatz auf glatten Böden), erfordert mittels physikalischer Wirkweise von Gewicht und Reibung (Friktion), eine intensive Arbeit der Rumpfstabilisatoren. Somit nimmt „Coretraining“ bedeutsamen Einfluss auf die Schulung von inter- und intramuskulärer Koordination zur Haltungs- und Bewegungskontrolle.

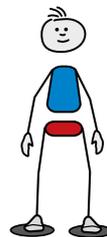
Weiterführende Informationen im Internet unter dem Suchbegriff „Coretraining“ und „Friction Training“

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Single Slide

- Die TN stehen mit ihren SP in versetzter Blockform.  
AP: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße auf den SP. Im Wechsel mit rechtem und linkem Fuß zur Seite gleiten, Arme dazu über Kopf führen einatmen, senken und ausatmen.



##### ● Slide from side to side

- AP wie zuvor im Stand  
Schwungvoll von einer Seite zur anderen gleiten, Arme dazu entsprechend mitpendeln.

##### ● Skiing

- AP wie zuvor im Stand  
In Schrittstellung mit den Füßen vor und zurück gleiten (Langlaufübung), Arme gegengleich mitführen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

je TN eine Matte und Slide Pads (alternativ Mouse Pads), Musik (z. B. Aerobicmusik) maximal 128 bpm

#### Ort:

Sporthalle

#### Abkürzungen:

SP = Slide Pads

AP = Ausgangsposition

EP = Endposition

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Stundenthema, Schulung koordinativer Fähigkeiten (Reaktions-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit)
- ✓ ALLE nachfolgenden Übungen mit aktivierter Beckenboden- und Bauchmuskulatur (quere Bauchmuskulatur) und entlastender, funktioneller Ausgangsposition ausführen!
- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Schulung koordinativer Fähigkeiten
- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Schulung koordinativer Fähigkeiten

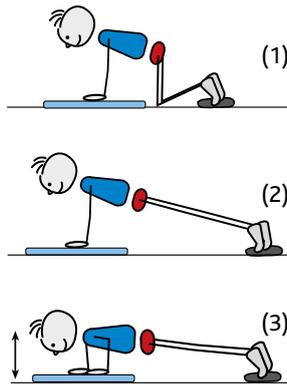


## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

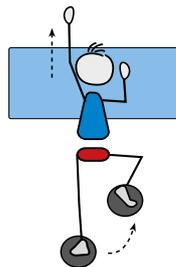
#### ● Slide back and push up

- ☉ Die TN stehen mit ihren SP und einer Matte in versetzter Blockform. Im Vierfüßlerstand (1), nur die Hände sind auf der Matte, im Wechsel mehrere Male aus der AP die Füße nach hinten gleiten lassen (2) und wieder zurück in die AP. In EP (Brettposition / plank) bleiben und Liegestütze ausführen (3).



#### ● Knee slide and arm lift

- AP wie zuvor im Vierfüßlerstand In die Brettposition (plank) gleiten. Im Wechsel mehrere Male die Füße nach vorne gleiten lassen und dabei das entsprechende Knie seitlich zum Rumpf anwinkeln. Eventuell gegengleichen Arm gestreckt nach vorne anheben.



#### ● Triangle

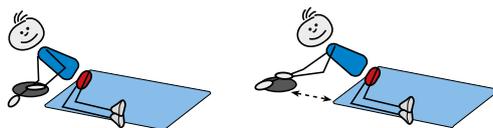
- Aus der Brettposition (Hände auf der Matte und Füße auf den SP) mehrere Male aus der AP mit beiden Füßen gleichzeitig parallel nach vorne zu den Händen gleiten (Triangel / „Herabschauender Hund“) und zurück in die AP.

#### ● Cross under

- In der Brettposition (Füße auf der Matte und Hände auf den SP) stabilisieren. Im Wechsel (rechts / links) mit einer Hand unter dem anderen Arm durchgleiten und zurück in die AP.

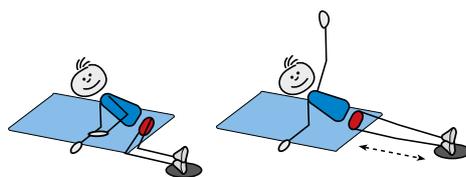
#### ● Abdominal Slide

- AP: 90°-Beugeposition (Knie / Hüfte) in der Seitlage auf der Matte (nur bis zum Becken), einen Unterarm auf ein SP legen (Unterarmstütz, Ellbogen unter dem Schultergelenk); die andere Hand auf diesen Unterarm auflegen (Friktionsverstärkung). Mehrere Male aus AP nach vorne gleiten und wieder zurück in die AP. Seitenwechsel



#### ● Body Slide

- AP wie zuvor in Seitlage, diesmal liegt aber nur den Oberkörper bis zum Becken auf der Matte. Den unteren Fuß auf ein SP legen. Mehrere Male aus der AP in die gestreckte Seitlage gleiten. Dabei das Becken anheben und den oberen Arm dazu in die Senkrechte anheben. Danach wieder zurück in die AP



## Absichten und Hinweise

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Oberfläche: globale Stabilisatoren, Mobilisatoren-Tiefe: Lokale Stabilisatoren), der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ☑ Unbedingt auf korrekte Ausführung achten!

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

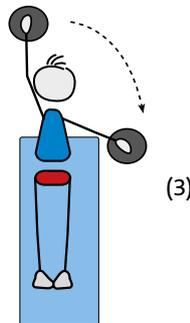
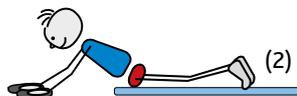
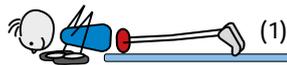
**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)**

● **Kobra Special**

AP: Bauchlage, der Unterkörper liegt bis zum Becken auf der Matte; die Hände auf den SP neben dem Brustkorb auflegen und dabei die Ellbogen nach oben aufrichten (1).

Mehrere Male aus der AP nach vorne gleiten und den Oberkörper anheben („Kobra“). (2)

Dann in der Kobra-Position bleiben und im Wechsel mit der rechten/linken Hand im Halbkreis (Arm strecken) Richtung Oberschenkel gleiten (3). Dann zurück in die AP



- ⊙ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ✔ Unbedingt auf korrekte Ausführung achten!

● **Kobra Lift**

AP wie zuvor in Bauchlage (siehe Kobra Special (1))

Die Hände gleiten zu den Seiten. Auf den Händen stützen und den Körper anheben (auf den Fußballen stabilisieren, Arme 90° gebeugt), dann zurück in die AP.

- ⊙ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ✔ Unbedingt auf korrekte Ausführung achten!

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Bridging**

In Rückenlage liegt der Oberkörper bis zum Becken auf der Matte auf. Die Beine anwinkeln und die Füße auf die SP stellen.

Das Becken anheben und in die Schulterbrücke (Bridging) gehen. In die gestreckte Rückenlage gleiten (mit beiden Füßen gleichzeitig) und dann wieder zurück in die AP kommen.

- ⊙ Sanfte Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ✔ Übung mit abgeschwächter Intensität durchführen

● **Spider**

AP wie zuvor (Rückenlage, Füße auf den SP)

Die Füße nach vorne gleiten lassen. Dabei die Beine weit öffnen und die Arme über die Senkrechte hinter dem Körper ablegen. Dann wieder zurück in die AP (mehrere Wiederholungen)

- ⊙ Harmonischer Ausklang, Entspannung
- ✔ Dehnung der trainierten Muskulatur bei Bedarf nicht vergessen



**Fotos:**  
 Bilddatenbank  
 des Landessport-  
 bundes NRW

