

ISD 2000 – ÜBUNGEN

a) für das Durchziehen

KLAPOTETZ & DRUCK

im laufen, beidseitig, locker, Arme normal

- einseitig od. wechselseitig
- Horizontaldruck aus Wade und Fußgelenk

STORCHENLAUF

im laufen, übertriebenes durchziehen mit fast gestreckten Beinen

STAND-DURCHZIEHER

im stehen, aufrechter Oberkörper, Arme normal, ganze Sohle

- Ausgangsposition: OS waagrecht
OS-parallel

b) für den Oberschenkel-Vorschwung

HÜFTARBEIT

im laufen, ganzsohlig, locker, einseitig, Arme normal, ohne Klapotetz

HORIZONTALDRUCK

lockerer Lauf, Arme normal, FGL-Druck, OS-Fixierung

- Öffnung der OS durch schnelles vorschwingen im Wechsel
- im hüpfen mit Doppelkontakt (schnelles und weites Öffnen der OS!)

REBOUNDRAD

im laufen, beidseitig, locker, Arme normal, ohne Klapotetz, gefedert, enorm locker, kürzeste Bodenkontaktzeit

75°-LAUF

im laufen, ganzsohlig, frequent, Arme normal, Oberkörper vorgeneigt

c) für das inaktive lösen des Unterschenkels

REBOUND-KICK

im laufen, ganzsohlig, locker/frequent, beidseitig, Arme normal, ohne Klapotetz, Oberkörper aufrecht

- in Komb. mit Hüftarbeit einseitig

d) für die Gesamtbewegung

STANDRAD

im stehen, ganze Sohle, langsam, einseitig, Arme normal

- 175° Standbein, FGL fixiert
- locker mit Schwung
- mit aktivem Fußgelenk
- schnell

EINBEINRAD

einseitig mit 1 Schritt, frequent, Arme normal, ganzsohlig, ohne Klapotetz

- fortlaufende Schritte

KNIEHEBEGEHEN

im gehen, beidseitig, locker, Arme normal, ohne Klapotetz

- mit Druck aus dem Fußgelenk und der Wade

kleines RAD

im laufen, beidseitig, ganzsohlig, locker, Arme normal, ohne Klapotetz

großes RAD

im laufen, beidseitig, ganzsohlig, locker, Arme normal, ohne Klapotetz

- einseitig od. wechselseitig
- am Barren oder an den Ringen mit Bodenkontakt

e) für die Koordination**RAD verkehrt**

im laufen, nur beidseitig, locker, Arme normal, ohne Klapotetz, Oberkörper aufrecht, enges, schnelles Oberschenkel rückführen (leitet die Bewegung ein), Unterschenkel beim Gesäß

- in Komb. mit 1/1-Rad vorwärts

Ziel ist die Perfektionierung der Sprinttechnik und nicht die Perfektionierung der ISD 2000. Wer allerdings die ISD 2000 perfektioniert, wird auch besser (schneller) sprinten können, da die **ISD 2000** sich **aus der Sprinttechnik** entwickelt haben.

Diese Übungen entsprechen in vielen Punkten der Sprinttechnik.

All jene Übungen, die der Sprinttechnik nicht oder nur sehr wenig entsprechen (Frage: wie sprintet man eigentlich richtig??) sind auszuschneiden. Somit ist jede Übung genau nach diesen Kriterien zu prüfen!