

Madeleine Franck, Rolf C. Franck, Lutz Gudehus, Petra Gudehus

Übungen für Agilitysportler

Einfach und effektiv



Fit für Agility 

Wirkung:

Verbesserung des Katapulteffekts, vor allem der Unterschenkelfaszien. Die Fußsohlen, Füße, Waden und Achillessehnen können so die vom Boden aufgenommene Energie schneller wieder abgeben.

Nutzen:

Durch die Aufladung des Muskel-Faszien-Systems verbessert sich deine Spannkraft und Reaktionsschnelligkeit. Die Übung sorgt für einen dynamischen Antritt, besonders nach Richtungswechseln, und für einen schnellen Lauf.

Zusatznutzen für:

Ausdauer, Koordination, Verletzungsprävention

Ausführung:

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, 15-mal auf der Stelle auf den Vorfüßen hüpfen, mit gestreckten Knien; kurze, schnelle Hüpfbewegungen mit kurzen Bodenkontakten wie beim schnellen Seilspringen

2-mal wöchentlich

Ort:

Unterwegs, auf dem Platz, zu Hause

Steigerung:

Nach vier Wochen: Füße beim Hüpfen mal nach innen, mal nach außen drehen

Tipp:

Probiere die Übung auf verschiedenen Untergründen aus, z.B. auf Asphalt, Rasen, Holzboden, nicht jedoch auf weichem Untergrund, wie z.B. Sandstrand.

Du kannst sie auch gut als Warm-up nutzen. Variiere "Happy Feet", indem du kleine Sprünge seitwärts oder vor und zurück machst.



Happy Feet in der Barfußvariante. (Foto: M. Franck)

Hopsala

Wirkung:

Verbesserung des Katapulteffekts, vor allem der Bein- und Rumpffaszien. Füße, Beine und Rumpf können aufgenommene Energie schneller wieder abgeben. **Nutzen:**

Die Übung verhilft dir zu einem schnellen Antritt, besonders beim Start und nach Wechseln, und du steigert deine Laufgeschwindigkeit. So bist du im entscheidenden Moment näher beim Hund, wenn du z.B. einen schwierigen Slalomeingang zeigen musst.

Zusatznutzen für:

Ausdauer, Koordination, Verletzungsprävention

Ausführung:

Auf der Stelle hüpfen, dabei abwechselnd schnell die Knie heben und gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm zur Unterstützung hochheben; beim Landen immer nur kurzer, beidfüßiger Bodenkontakt. Der Fokus liegt dabei nicht so sehr auf dem Anheben der Knie, sondern auf dem kurzen, explosiven Bodenkontakt der Füße. 15-mal

2-mal wöchentlich

Ort:

Unterwegs, auf dem Platz, zu Hause

Steigerung:

Nach vier Wochen: mal leicht nach links und nach rechts hüpfen

Tipp:

Probiere diese Übung ebenfalls auf verschiedenen Untergründen aus, z.B. auf Asphalt, Rasen, Holzboden, nicht jedoch auf weichen Untergründen wie z.B. Sand. Du kannst dich damit auch vor einem Lauf aufwärmen.



Durch das explosive Abheben vom Boden unterscheidet sich Hopsala deutlich vom Hopslerlauf, den man noch aus der Schule kennt.

(Foto: M. Franck)

Sidewalk

Wirkung:

Schnelle Aktivierung der inneren und äußeren Hüftmuskeln, was die Bewegungsökonomie verbessert

Nutzen:

Du machst dich fit für schnelle Richtungswechsel und sorgst dafür, dass dein Rumpf auch bei höherem Lauftempo stabil bleibt.

Zusatznutzen für:

Koordination, Verletzungsprävention, Gleichgewicht

Ausführung:

Fünf Schritte flott seitwärts gehen, dann sofort fünf Schritte entgegengesetzt seitwärts machen, 5-mal 2-mal wöchentlich

Ort:

Unterwegs, auf dem Platz, zu Hause

Steigerung:

- a. Nach vier Wochen: zehn Schritte seitwärts gehen, dann wie oben
- b. Nach sechs Wochen: fünf Schritte seitwärts laufen, dann wie oben
- c. Nach acht Wochen: zehn Schritte seitwärts laufen, dann wie oben

Tipp:

Es lohnt sich, auf verschiedenen Untergründen zu trainieren, z.B. auf Rasen, Feldweg oder auf weichen Untergründen.

Tipp:

Probier die drei
Übungen zur
Schnelligkeit auch
mal barfuß!

AUSDAUER

Ausdauer ist die Fähigkeit, einer lang andauernden Belastung widerstehen zu können, sowie die schnelle Wiederherstellungsfähigkeit nach einer Belastung. Deine Ausdauer wird bei jedem Training und besonders bei Seminaren gefordert.

Knee Lift

Wirkung:

Verbessert die Widerstandsfähigkeit der Hüftbeuger und der Rumpfmuskulatur gegen Ermüdung

Nutzen:

Damit steigert du die Chancen, ohne Leistungseinbruch durch das letzte Drittel des Parcours zu kommen

Zusatznutzen für:

Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht

Ausführung:

Schrittstellung, rechtes Bein vorne, linker Arm vorne. Dann das linke Bein von hinten nach vorne anheben, dabei gleichzeitig den rechten Arm nach vorne führen und den linken Arm zurück; 15-mal, dann Seitenwechsel

2- bis 3-mal wöchentlich

Ort:

Unterwegs, auf dem Platz, zu Hause

Steigerung:

- a. Nach vier Wochen: 20-mal pro Seite
- b. Nach sechs Wochen: 15-mal, zwei Wiederholungen
- c. Nach acht Wochen: 20-mal, zwei Wiederholungen

Tipp:

Die Übung kannst du zum Warm-up vor einem Parcourslauf machen, dann jedoch die 15 Bewegungsabfolgen nur einmal pro Seite.

Athletik-Tipp: Knee Lift Fast

Ablauf wie oben beschrieben, dabei die Bewegung so schnell wie möglich ausführen