



Orientierungslauf – Laufen

Beweglichkeitstests

Mit den folgenden Beweglichkeitstests können für den OL-Läufer spezifische, mögliche Muskelverkürzungen aufgezeigt werden. Für alle getesteten Muskeln werden zwei bis vier Dehnübungen vorgeschlagen, welche in der J+S-Broschüre «Physis – Praktische Beispiele» im Kapitel Beweglichkeit beschrieben sind.

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Das gestreckte Bein soll in einem Winkel von mindestens 80° zur Unterlage angehoben werden können.
Dehnübungen: Wallholz, Beinschwingen, Hebebein, Hamstrings.

Vordere Oberschenkelmuskulatur



Ohne die Hüfte anzuheben soll die Ferse ans Gesäss gezogen werden können.
Dehnübungen: Anfersen, liegendes Anfersen, kleine Brücke.

Hüftbeugemuskel



Der frei hängende Oberschenkel soll ohne Druck die Horizontale erreichen.
Dehnübungen: Storchenschritt, Pantherschritt, Iliopsoas, kleine Brücke.

Wadenmuskulatur



Absitzen soll ohne Anheben der Fersen und ohne nach hinten umzufallen möglich sein.
Dehnübungen: Wadenstrecker, Treppenstand (je auch mit gebeugtem Knie).

Brustmuskulatur



Die Ellbogen der hinter dem Kopf verschränkten Arme sollen ohne Kraftanwendung den Boden berühren können.

Dehnübungen: Stabumrundungen, Hände hoch, Doppelklatsch, Durchhänger, Speerwerferin.