

### Basic 1 – Rücken, Gesäß, Schultern



#### Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Beine gestreckt, Fußspitzen drücken zum Boden, Steiß 'zwischen Pobacken ziehen'.
- Blick zum Boden, Arme angewinkelt, Ellbogen nach außen.



#### Übungsausführung

- Angewinkelte Arme leicht vom Boden abheben und halten.

#### Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



#### Variation

- Arme nach dem Anheben wechselseitig langsam beugen und strecken.
- 3 x 15 Sekunden

### Basic 2 – Bauch, Hüfte, Schultern



#### Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Fußspitzen anziehen.



#### Übungsausführung

- Kinn auf die Brust ziehen, Hände drücken gleichzeitig fest gegen die Knie

#### Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



#### Variation

- Beide Hände drücken gegen das gleiche Knie, das andere Bein wird gestreckt und parallel zum Boden gehalten, Oberkörper leicht anheben.
- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

### Basic 3 – Rumpf, Beine, Schultern



#### Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen.



#### Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Bauchnabel 'einziehen'.

#### Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



#### Variation

- Füße wechselseitig in schnellem Rhythmus minimal anheben.
- 3 x 15 Sekunden

## Basic 4 – Rumpf, Hüfte, Beine



### Ausgangsstellung

- Seitlage, Kopf liegt auf gestrecktem unterem Arm, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Unteres Bein ist leicht, oberes Bein 90 Grad angewinkelt.
- Bauch und Po anspannen.



### Übungsausführung

- Oberes Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.

### Belastungsvorgabe

- 20 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



### Variation

- Seitlage wie zuvor, oberes Bein beugen und vor dem Körper aufsetzen, unteres Bein gestreckt
- Unteres Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.
- 20 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

## Basic 5 – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



### Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angewinkelt, Füße nur mit Fersen aufgesetzt.
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.



### Übungsausführung

- Becken anheben, bis Hüften gestreckt sind.

### Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



### Variation

- Die Hüfte anheben, ein Bein vom Boden lösen und im Kniegelenk strecken, Oberschenkel dabei parallel halten.
- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

## Basic 6 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



### Ausgangsstellung

- 4-Füßler-Stand (auf Händen und Knien)



### Übungsausführung

- Einen Arm und das Gegenbein diagonal ausstrecken, Rücken gerade, Blick zum Boden.

### Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



### Variation

- Nachdem ein Arm und das Gegenbein ausgestreckt wurden, Knie und Ellbogen zusammenführen, Kopf dabei auf die Brust ziehen, danach erneut strecken.
- 8-mal je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

# Von Basic 6 bis Profi 12

## „BASIC 6 PLUS“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U15

### Basic 1 plus – Rücken, Schultern, Gesäß



#### Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Arme und Beine gestreckt
- Blick zum Boden



#### Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht vom Boden lösen.
- Wechselseitiges, schnelles Anheben eines Beins und des Gegenarms

#### Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



#### Variation

- Oberkörper, Arme und gegrätschte Beine leicht anheben, Hände ziehen wechselseitig eng am Körper vorbei bis zur Hüfte.
- 4 x 20 Sekunden

### Basic 2 plus – Bauch, Hüfte, Schultern



#### Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden.

#### Übungsausführung

- Hände drücken zunehmend fest gegen die Knie, Oberkörper dabei leicht auf-



rollen, Druck lösen und Oberkörper wieder abrollen.

- Kopf nicht ablegen, danach erneutes Aufrollen und Drücken.

#### Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



#### Variation

- Oberkörper wiederholt langsam aufrollen, gestreckte Arme dabei seitlich an den Oberschenkeln vorbeiführen.
- 4 x 20 Sekunden

### Basic 3 plus – Rumpf, Beine, Schultern



#### Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen



#### Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Beine abwechselnd leicht anheben, Ferse nach hinten drücken.

#### Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge



#### Variation

- Die Fußspitze des jeweils angehobenen Beins weit einwärts und auswärts drehen.
- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge

## Basic 4 plus – Rumpf, Beine, Schultern



### Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage
- Beine gestreckt, Blick geradeaus
- Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte ablegen.



### Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen.

### Belastungsvorgabe

- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



### Variation

- Hüfte anheben, oberes Bein leicht auf und ab bewegen (ca. 1 Fußlänge), ruhige Bewegungsausführung.
- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

## Basic 5 plus – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine im Knie angewinkelt und Füße nur mit Fersen aufgesetzt
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben

### Übungsausführung

- Becken anheben, gleichzeitig ein Bein



vom Boden lösen und mit angewinkeltem Knie und angezogener Fußspitze nach oben ziehen, danach Bein und Becken wieder absenken.

### Belastungsvorgabe

- Je Seite 15 Sekunden, insgesamt 4 Durchgänge



### Variation

- Ein Bein vom Boden lösen, im Knie angewinkelt erst nach oben ziehen, dann senkrecht in die Luft strecken und mit weit ausgreifender Bewegung wieder absenken („Radfahren“).
- 15 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

## Basic 6 plus – Gesäß, Rücken, Oberschenkelrückseite



### Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz
- Fußspitzen aufgesetzt
- Oberschenkel senkrecht zum Boden



### Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, Blick zum Boden, Rücken gerade halten

### Belastungsvorgabe

- Position 20 Sekunden halten
- 4 Durchgänge



### Variation

- Nachdem beide Knie angehoben wurden, ein Bein vom Boden lösen und nach oben anheben, Fußsohle Richtung Decke, Knie bleibt dabei gebeugt, Rücken gerade.
- Je Seite 15 Sekunden halten, insgesamt 4 Durchgänge

# Von Basic 6 bis Profi 12

## „SUPER 8“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U17

### Super 1 – Rumpf, Oberschenkelrückseite, Gesäß



#### Ausgangsstellung

- Unterarmstütz rücklings, gestreckte Beine mit aufgesetzten Fersen.



#### Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Rumpf und Beine in einer Linie.

#### Belastungsvorgabe

- Position 4 x 20 Sekunden halten.



#### Variation

- Wie zuvor, nachdem die Hüfte gestreckt wurde, zusätzlich ein Bein vom Boden lösen und leicht anheben.
- Je Seite 2 x 15 Sekunden halten

### Super 2 – Arme, Rumpf, Beine



#### Ausgangsstellung

- Liegestützposition auf Händen und Knien (Knie ggf. erhöht auf kleinen Kästen oder Bank stellen), Unterschenkel überkreuzt, Hände leicht nach innen gedreht.



#### Übungsausführung

- Körper gleichmäßig ruhig absenken und wieder hoch drücken (Liegestütz), Rücken gerade halten, Blick zum Boden.

#### Belastungsvorgabe

- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen



#### Variation

- 'Normale' Liegestützposition auf Händen und Fußspitzen, Beine gestreckt.
- Körper im Liegestütz absenken und wieder hoch drücken, Rücken gerade halten, Blick zum Boden.
- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen

### Super 3 – Rumpf, Hüfte, Schultern



#### Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage, Beine gestreckt, Blick geradeaus, Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte abgelegt.



#### Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen, oberes Bein anheben und gestreckt langsam vor- und rückwärts bewegen (ca. 1 Fußlänge).

#### Belastungsvorgabe

- 20 Sek. je Seite/insgesamt 4 Durchgänge



#### Variation

- gleiche Ausgangsstellung, jedoch Beuge- und Streckbewegung im oberen Bein und der Hüfte, Synchronbewegung mit dem oberen Arm (Ellbogen zum Knie bringen), ruhige Bewegungsausführung
- 20 Sek. je Seite/insgesamt 4 Durchgänge

## Super 4 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



### Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz, Fußspitzen aufgesetzt, Blick zum Boden, Rücken gerade.



### Übungsausführung

- Knie vom Boden abheben und ein Bein angewinkelt nach oben heben (Ferse Richtung Decke) und wieder senken.

### Belastungsvorgabe

- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



### Variation

- Wie zuvor, jedoch ein Theraband um einen Fuß wickeln, Enden in den Händen halten.
- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung

## Super 5 – Bauch, Hüfte, Beine



### Ausgangsstellung

- Seitlage, gerader Oberkörper, Kopf liegt auf gebeugtem unterem Arm, Beine leicht angewinkelt, Ball zwischen die Knie geklemmt.



### Übungsausführung

- Beide Knie/Unterschenkel leicht anheben, Beine mit dem fixierten Ball langsam auf und ab bewegen.

### Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



### Variation

- Beine gestreckt und den Ball zwischen den Füßen eingeklemmt, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Beide Beine gestreckt mit dem fixierten Ball leicht auf und ab bewegen.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite

## Super 6 – Rumpf, Schulter, Gesäß, Oberschenkelrückseite



### Ausgangsstellung

- Theraband um einen Fuß wickeln, Enden des Therabands in die Hände nehmen, 4-Füßler-Stand auf Händen und Knien.



### Übungsausführung

- Bauchnabel „einziehen“, ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten strecken, Position kurz (etwa 3 Sekunden) halten, dann zurück.

### Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



### Variation

- Wie zuvor, jedoch zusätzlich den jeweils gegengleichen Arm gegen den Widerstand ausstrecken.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite

# Von Basic 6 bis Profi 12

## „SUPER 8“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U17

### Super 7 – Rumpf, Schulter, Arme

#### Ausgangsstellung

- Mit beiden Füßen auf die Mitte des Therabandes stellen, Band auf Hüfthöhe mit den Händen fassen, Füße etwas nach außen öffnen, Knie leicht gebeugt (ggf. auf Therapiekreisel stellen)



#### Übungsausführung

- Beide Arme gleichzeitig nach oben aufrufen heben, Körper dabei strecken, Blick geradeaus; Arme wieder senken, erneutes Anheben und Senken

- **Belastungsvorgabe**
  - 4 x 20 Wiederholungen



#### Variation

- Wie zuvor, aber Band vor der Hüfte überkreuzt halten
- Arme wechselseitig nach oben aufrufen heben, Hände jeweils zur Hüfte der Gegenseite zurückführen, Schulter bleibt parallel zum Boden.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



### Super 8 – Bauch, Beckenboden

#### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Arme neben dem Körper abgelegt, Beine senkrecht in die Luft, Füße überkreuzt.



#### Übungsausführung

- Po leicht anheben, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, Füße langsam mehrmals Richtung Decke bewegen.

#### Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 x 20 Sekunden



#### Variation

- Wie zuvor, aber Beine im Kniegelenk angewinkelt anheben.
- Knie mehrmals leicht und senkrecht nach oben anheben, nicht zur Brust ziehen!
- Insgesamt 4 x 20 Sekunden



# „TOP 10“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U19

## Top 1 – Komplexübung, Rumpf, Arme, Beine



### Ausgangsstellung

- Bauchlage, Hände schulterbreit und mit leicht nach innen eingedrehten Fingerspitzen aufsetzen, in den Liegestütz hochdrücken.

### Übungsausführung

- Wechselseitig kurzfristig in den einarmigen



gen Stütz kommen, dazu eine Hand zum Ellbogen der Gegenseite führen.

- Hände wieder aufsetzen und erneut zurück in die Bauchlage.

### Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Sekunden



### Variation

- Wie zuvor, zusätzlich nach Erreichen der Bauchlage Hände vom Boden lösen und hinter dem Rücken in die Hände klatschen.
- 4 x 25 Sekunden

## Top 2 – Rücken, Schultern



### Ausgangsstellung

- Bauchlage, Arme sind nach vorne gestreckt und halten je 1 Ball, Blick zum Boden, 1 weiterer Ball ist zwischen die Füße geklemmt.



### Übungsausführung

- Alle 3 Bälle gleichzeitig leicht anheben und wieder ablegen.

### Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Sekunden



### Variation

- Arme werden nach dem Anheben langsam und gleichzeitig nach hinten und wieder nach vorn geführt (Fußspitzen können ggf. auch am Boden bleiben).
- 4 x 25 Sekunden

## Top 3 – Rumpf, Oberschenkelrückseite, Gesäß



### Ausgangsstellung

- Unterarmstütz rücklings, gestreckte Beine mit Fersen aufgesetzt, Hüfte mit Theraband in den Händen fixiert.



### Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Rumpf und Beine in einer Linie, abwechselnd ein Bein anheben und Fuß jeweils 5 Sek. lang ein- und auswärts drehen

### Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 x 25 Sekunden



### Variation

- Wie zuvor, jedoch zusätzlich ein Theraband locker um beide Unterschenkel binden: Anheben des jeweiligen Beins gegen Widerstand
- Insgesamt 4 x 25 Sekunden



# Von Basic 6 bis Profi 12

## „TOP 10“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U19

### Top 4 – Bauch, Hüfte, Beine



#### Ausgangsstellung

- Seitlage, gerader Oberkörper, Kopf liegt auf gebeugtem unterem Arm, Beine leicht angewinkelt, Ball zwischen die Füße geklemmt.



#### Übungsausführung

- Beide Knie/Unterschenkel leicht anheben, Beine mit dem fixierten Ball beugen und strecken, gleichmäßig/ruhige Ausführung.

#### Belastungsvorgabe

- 2 x 20 Wiederholungen je Seite



#### Variation

- Rückenlage, Ball zwischen Füße geklemmt, Bauchnabel 'einziehen', Beine anheben und im Kniegelenk anwinkeln.
- Beine langsam strecken und beugen, Lendenwirbelsäule gegen Boden pressen (!), Hände drücken zum Boden.
- 4 x 20 Wiederholungen

### Top 5 – Rücken, Hüfte, Gesäß, Beine



#### Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz, Fußspitzen aufgesetzt, Blick zum Boden, Rücken gerade.



#### Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, ein Bein angewinkelt nach außen führen und wieder senken, Fußspitze dabei anziehen, Hüfte bleibt parallel zum Boden.

#### Belastungsvorgabe

- 25 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



#### Variation

- Ausgangsstellung wie zuvor, ein Bein vom Boden lösen, nach hinten ausstrecken und dabei Fuß stark nach innen eindrehen, Bein dann neben dem Körper angewinkelt nach vorn ziehen und dabei Fußspitze nach außen drehen.
- 25 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

### Top 6 – Rücken, Bauch, Hüfte, Beine, Arme



#### Ausgangsstellung

- Bauchlage quer auf der Matte, Arme und Beine gestreckt, Ball fest in den Händen halten.



#### Übungsausführung

- Oberkörper sowie gestreckte Arme und Beine leicht anheben, Körper um die Längsachse drehen, Ball und Füße dürfen dabei den Boden nicht berühren.

#### Belastungsvorgabe

- 15-mal hin und zurück drehen.



#### Variation

- Wie zuvor, jedoch je ein Ball in den Händen und zwischen die Füße klemmen.
- Um 360° in die erneute Bauchlage und wieder zurück drehen, Ball und Füße dürfen Boden nicht berühren.
- 15-mal hin und zurück drehen.

## Top 7 – Bauch, Beine, Arme



### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Arme und Beine gestreckt, Hände halten einen Ball.

### Übungsausführung

- Einrollbewegung durch Vor-/Hochbringen des Oberkörpers und gleichzeitiges Anziehen der Beine, Hände legen den Ball auf den Unterschenkeln ab, Körper wieder in Ausgangsposition strecken; danach erneut einrollen und Ball abholen.

### Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



### Variation

- Wie zuvor, zusätzlich ein um den Oberkörper gelegtes und über die Schultern geführtes Theraband mit den Händen fixieren.
- 4 x 25 Wiederholungen

## Top 9 – Rücken, Oberschenkel, Gesäß



### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Theraband am linken und am rechten Fuß oberhalb des Sprunggelenks fixieren; gestreckte Arme seitlich ablegen, Hände halten Theraband.

### Übungsausführung

- Becken anheben, ein Bein lösen und in Verlängerung des Körpers strecken, Arme ziehen seitlich bis auf Schulterhöhe.

### Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Sekunden

### Variation

- Dynamische Ausführung: ein Bein senkrecht nach oben strecken und im weiten Bogen nach vorn-unten führen ('Radfahren'), Becken auf und ab bewegen
- 15 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



## Top 8 – Rumpfseite, Beine, Schultern



### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine in der Luft angewinkelt, Ball zwischen die Knie geklemmt, Fußspitzen angezogen, Arme seitlich abgelegt, Handinnenflächen gegen den Boden gedrückt.

### Übungsausführung

- Gebeugte Beine mit Ball langsam und weit nach rechts und links führen, ohne den Boden zu berühren

### Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



### Variation

- Wie oben, jedoch Beine mit eingeklemmtem Ball gestreckt weitestmöglich nach rechts und links bewegen, ohne dabei den Boden zu berühren
- 4 x 25 Wiederholungen

## Top 10 – Rücken, Schultern, Arme, Rumpfseite



### Ausgangsstellung

- Bauchlage, Arme nach vorne ausgestreckt, Hände halten einen Ball, Beine leicht gegrätscht und mit Fußspitzen aufgesetzt, vor dem Kopf liegt in Armlänge ein zweiter Ball.

### Übungsausführung

- Ball anheben, weit nach links und rechts über den zweiten Ball bewegen, an den Endpunkten leicht auftippen, Füße am Boden

### Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



### Variation

- Wie oben, Ball nur mit Fingerspitzen druckvoll halten, Theraband oberhalb Sprunggelenke fixieren, Beine grätschen
- 4 x 20 Wiederholungen

# Von Basic 6 bis Profi 12

## „PROFI 12“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONS-(ATHLETIK-)PROGRAMM FRAUEN

### Profi 1 – Hüfte, Rumpfseite, Schultern, Beine



#### Vorbereitung

- Beim Anlegen der Therabänder ggf. helfen/die richtige Position überprüfen.



#### Ausgangsstellung

- Seitlage, Unterarmstütz, je ein Theraband locker um die Hüfte und die Unterschenkel gebunden, oberer Arm liegt an der Hüfte unter dem Theraband, Blick geradeaus.



#### Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, oberes Bein und oberen Arm gegen Widerstand abheben.

#### Belastungsvorgabe

- Je Seite 20 Sek. halten, 4 Durchgänge

### Profi 2 – Bauch, Rumpfseite, Beine, Adduktoren, Schultern



#### Ausgangsstellung

- Rückenlage, gebeugte Beine seitlich abgelegt, ein Ball zwischen den Knien mit leichtem Druck fixiert, Hände fassen zweiten Ball.



#### Übungsausführung

- Oberkörper anheben, Kinn zieht auf die Brust, unter Einwärtsdrehung des Oberkörpers wird der mit den Händen gefasste Ball weit nach oben über das obere Knie geführt.



#### Belastungsvorgabe

- 30 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

### Profi 3 – Beine, Rumpf, Arme, Gleichgewicht

#### Ausgangsstellung

- Beidbeiniger Stand (ggf. auch einbeinig) auf Kreisel / Balanepad / Weichboden, Knie und Hüfte leicht gebeugt, stabile Rumpfhaltung, Hände halten je eine Gewichtsscheibe



#### Übungsausführung

- Hantelscheiben mit gestreckten Armen wechselseitig erst vor, dann neben dem Körper gleichmäßig/langsam und mit möglichst weitem Bewegungsaus Schlag auf und ab bewegen



#### Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 30 Sekunden



## Profi 4 – Bauch, seitlicher Rumpf, Hüfte, Beine



### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Theraband um die Unterschenkel gelegt, Beine senkrecht hochgestreckt und gegen den Widerstand gegrätscht, Hände halten einen Ball vor der Brust.



### Übungsausführung

- Arme strecken und Ball zwischen den Beinen nach oben führen, zuerst zum linken, dann zum rechten Fuß, dabei Oberkörper jeweils langsam aufrollen bis Schultern und oberer Rücken vom Boden gelöst sind, Kinn zieht zur Brust.



### Übungsausführung

- Nach dem Abrollen beide Arme weit nach links und rechts führen und mit dem Ball kurz auftippen, ohne dass die Schulter den Boden berührt.

### Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

## Profi 5 – Komplexübung: Bauch, Rücken, Arme, Beine



### Ausgangsstellung

- Bauchlage, Beine und Arme gestreckt, Hände fassen je eine Gewichtsscheibe, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



### Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht anheben. Hände und Füße wechselseitig 10 Sekunden gleichmäßig/langsam auf und ab bewegen.
- Dann 10 Sekunden nach außen und innen bewegen.



### Übungsausführung

- Danach sofort in Rückenlage drehen und jeweils 10 Sekunden gleiche Bewegungsausführungen wie zuvor.

### Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

## Profi 6 – Komplexübung: Bauch, Rücken, Arme, Beine



### Ausgangsstellung

- Rückenlage längs auf großem Turnkasten, Hüfte bis zur Kante vorgeschoben, Bauchnabel „einziehen“, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



### Übungsausführung

- Beine wechselseitig und mit möglichst großer Bewegungsamplitude in einer kreisenden „Radfahrbewegung“ auf und ab bewegen.



### Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

ANZEIGE

TOP-ANGEBOTE

TOP TEAM  
SPORT

# Von Basic 6 bis Profi 12

## „PROFI 12“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONS-(ATHLETIK-)PROGRAMM FRAUEN

### Profi 7 – Bauch, Hüfte, Beine



#### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine gestreckt, Arme seitlich abgelegt, Handinnenflächen zum Boden, Bauchnabel 'einziehen', Gewichtsmanschetten am Unterschenkel, Ball zwischen Füßen einklemmen.



#### Übungsausführung

- Beine beugen und langsam so weit wie möglich Richtung Brust führen, Becken dabei abheben und Wirbelsäule vom Steiß her aufrollen, Bauchnabel 'eingezogen' halten.



#### Übungsausführung

- Danach langsam wieder abrollen und Beine strecken, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.

#### Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

### Profi 8 – Rumpf, Arme, Schultern, Beine



#### Ausgangsstellung

- Liegestützposition mit weit gegrätschten Beinen, Hände stützen auf einem Ball ab, Füße sind ggf. erhöht aufgestellt (Turnbank o. ä.).



#### Übungsausführung

- Brust langsam und möglichst weit bis zum Ball absenken, Bauch und Rücken angespannt halten, Arme danach so schnell wie möglich wieder strecken.



#### Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 25 bis 30 Wiederholungen

### Profi 9 – Partnerübung: Rumpf, Arme, Schultern, Beine

#### Ausgangsstellung

- Liegestützposition seitlich neben Turnbank/Kastenteil o. ä., Innenarm stützt auf der Bank ab, Partner(in) hält Unterschenkel der Übenden hoch, Hüfte gestreckt, Rücken gerade.



#### Übungsausführung

- Hände wechselseitig auf dem Kasten aufsetzen, während der Gegenarm wieder auf dem Boden abgesetzt wird. Den jeweils aufgestellten Arm explosiv strecken, Partner(in) lässt dabei das Gegenbein los.



#### Übungsausführung

- Wichtig: Ganzkörperstabilität beibehalten (Gesäß anspannen).

#### Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen



## Profi 10 – Komplexübung: Bauch, seitlicher Rumpf, Arme, Schultern



### Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Thera-band hinter dem Kopf fixiert (Sprossenwand, Torpfosten, Partner), jeweils ein Bandende um ein Handgelenk geschlungen, Hände fixieren einen Ball, Arme mit angewinkeltem Ellbogen vor Gesicht.



### Übungsausführung

- Einwurfbewegung, indem der Oberkörper aufgerollt wird, einmal in gerader Richtung, danach mit leichter Rotationsbewegung zur linken bzw. rechten Seite (Ellbogen jeweils Richtung Gegenknie).



### Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen

## Profi 11 – Komplexübung: Arme, Bauch, Rücken, Po, Beine



### Ausgangsstellung

- Bauchlage auf Turnkasten/Mattenwagen o. ä., Arme hinter dem Kopf fixiert, Hüfte bis zur Kante vorgeschoben, Bauchnabel 'einziehen', Beine hängen herab, Fußspitzen nach innen gedreht, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



### Übungsausführung

- Gestreckte Beine bis zur Waagerechten anheben und gleichzeitig weit spreizen, Fußspitzen nach außen drehen.
- Beine wieder absenken und schließen, Fußspitzen dabei nach innen drehen.



### Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen

## Profi 12 – Komplexübung: Schultern, Rumpf, Hüfte, Beine



### Ausgangsstellung

- Langsitz, beide Beine gestreckt, Rumpf aufgerichtet, Arme nach vorn ausgestreckt mit Ball in den Händen.



### Übungsausführung

- Aus dem Langsitz ein Bein nach innen einschlagen, Gegenbein leicht anheben und ohne Bodenkontakt seitlich ausdrehen und weit hinter den Körper führen.



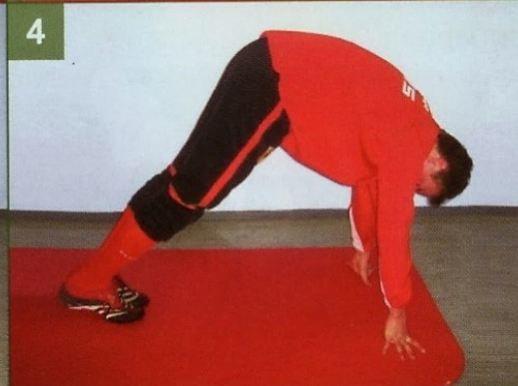
### Übungsausführung

- Bein langsam wieder bis zur Streckung vorführen, Oberkörper/Arme bewegen sich nicht.

### Belastungsvorgabe

- 20 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

## Rumpfmuskulatur: Dehnen und Kräftigen im Wechsel



### Ablauf

- Aus der Bauchlage den Schultergürtel nach oben drücken (Hände unter den Schultern, Ellenbogen eng am Körper), so dass die Bauchdecke gedehnt wird.
- Nach 15 bis 20 Sekunden in den Liegestütz wechseln und diese Position 20 Sekunden halten (Bild 2).
- 15 Liegestütze (Bild 3)
- Danach halten die gestreckten Arme die Stützposition, während die Füße mit kleinen Schritten so weit wie möglich in Richtung Hände wandern (Bild 4).
- Die Endposition (Dehnung der rückwärtigen Muskulatur) wieder 15 bis 20 Sekunden halten
- Dann auf den Händen wieder in die Stützposition nach vorne 'krabbeln'.
- Erneut bei Schritt 2 beginnen.

## Seitliche Rumpfmuskulatur, Ab- und Adduktoren



### Ablauf

- Seitlicher Unterarmstütz mit angehobenem Becken und nach oben gestrecktem oberen Arm
- Das gestreckte obere Bein 15-mal heben und senken, leicht nach vorne führen und dort erneut 15-mal heben und senken, ohne den Fuß abzusetzen.
- Seitenwechsel, 2 Durchgänge

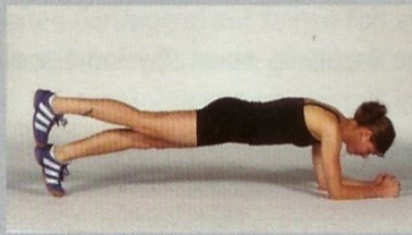
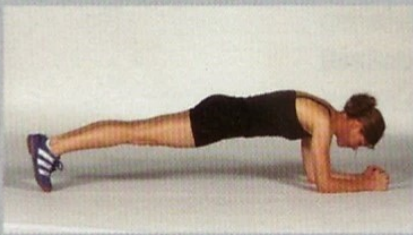
## Gerade Bauchmuskulatur: Käfer



### Ablauf

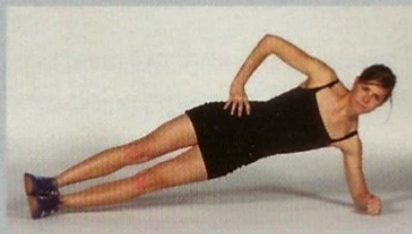
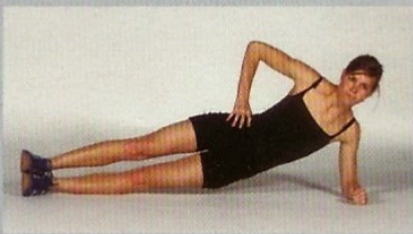
- In der Rückenlage bei angehobenem Kopf und Schultern die Arme und Beine wechselseitig beugen und strecken.
- Linker Arm hinten = linkes Bein oben. Rechter Arm neben dem Körper und rechtes Bein flach über dem Boden
- Den Rücken durch Anspannung der Bauchmuskeln auf den Boden drücken!

## Basisprogramm zur Optimierung der Rumpf- und Gelenkstabilität

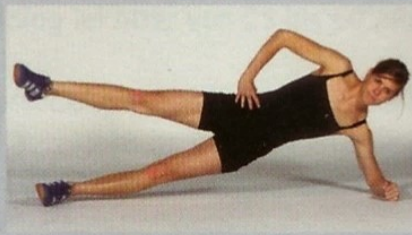
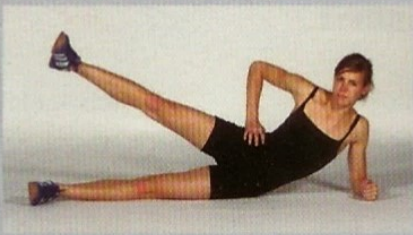


Unterarmstütz, der Kopf und der Rumpf sowie die Hüft- und Kniegelenke befinden sich auf einer geraden Linie. Die Rumpfmuskulatur spannen, die gestreckten Beine im Wechsel um eine Fusslänge heben. Der Rumpf und das Becken bleiben vollständig stabil.

Erschwerung: Die Beine in der Ausgangsstellung leicht grätschen.

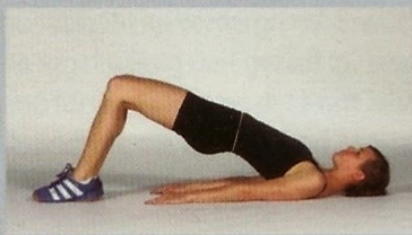
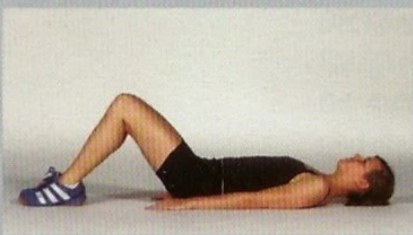


Seitstütz (evtl. an einer flachen Wand), die Wirbelsäule sowie die Hüft- und Kniegelenke sind vollständig gestreckt. Das Becken heben und senken, wobei die Hüftgelenke vollständig gestreckt bleiben.

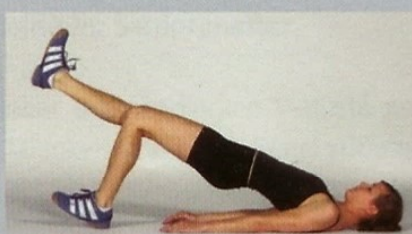
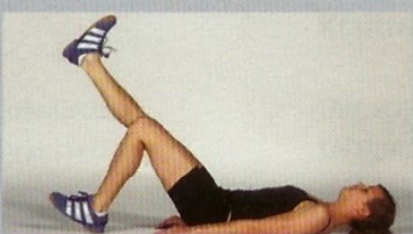


Erleichterung: Gleiche Übung im Seitstütz auf den Knien (Kniegelenke 90° gebeugt).  
Erschwerung: Gleiche Übung, aber das obere Bein ist leicht abgespreizt.

Erschwerung: Analoge Position, das obere Bein macht fortgesetzte Lauf- oder Radlerbewegungen.



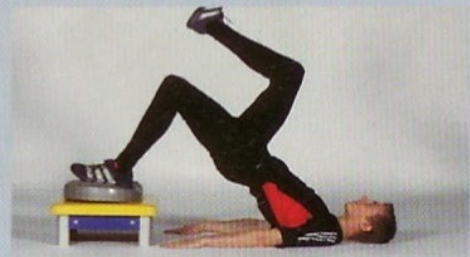
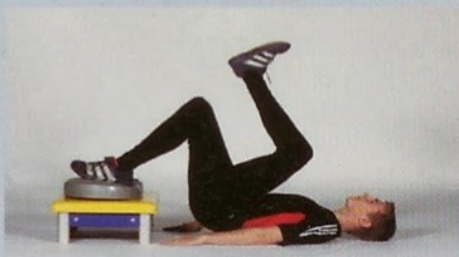
Rückenlage mit angewinkelten Beinen, das Becken heben, die Hüftgelenke vollständig strecken, und dann das Becken wieder senken.



Rückenlage, ein Bein aufstützen, das andere, gestreckte Bein anheben. Das Becken fortgesetzt heben und senken, wobei die beiden Kniegelenke auf gleicher Höhe nebeneinander bleiben.



Rückenlage, ein Bein anstellen und das andere mit gebeugtem Kniegelenk abheben, die Rumpfmuskulatur spannen. Das Becken fortgesetzt heben und senken und dabei das Hüftgelenk des Standbeins vollständig strecken.



Erschwerung: Der Fuss des Standbeins ruht auf einer erhöhten (allenfalls instabilen oder labilen) Unterlage (Kasten, «Balance-Pad» oder «Swiss Ball»).

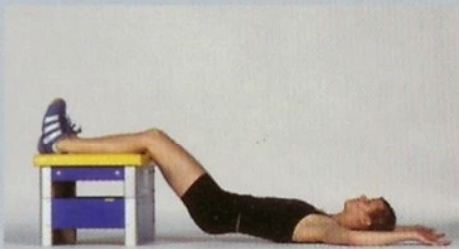
Unterarmstütz rücklings, die Beine sind gestreckt, der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Das Becken abheben, die Position mit gestreckten Hüftgelenken fünf Sekunden halten und dann das Becken wieder senken.



Erschwerung: Die Fersen und/oder die Unterarme ruhen auf einer labilen oder instabilen Unterlage.

Rückenlage, die gebeugten Arme in U-Position neben dem Kopf ablegen, beide Füße ruhen auf einer erhöhten Unterlage (Stuhl oder Kasten). Das Becken fortgesetzt vom Boden abheben und wieder senken, ohne dass das Gesäss den Boden berührt.



Unterarmstütz rücklings, die Beine anwinkeln, die Rumpfmuskulatur spannen, den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

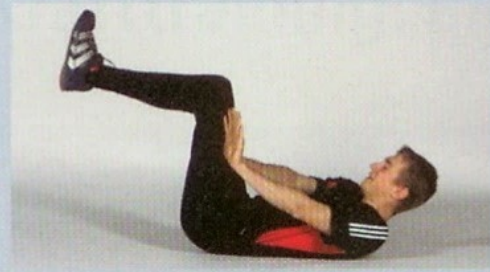
Das Becken kippen und beide Knie gegen das Gesicht führen, dann die Beine wieder langsam senken, ohne mit den Fersen den Boden zu berühren.



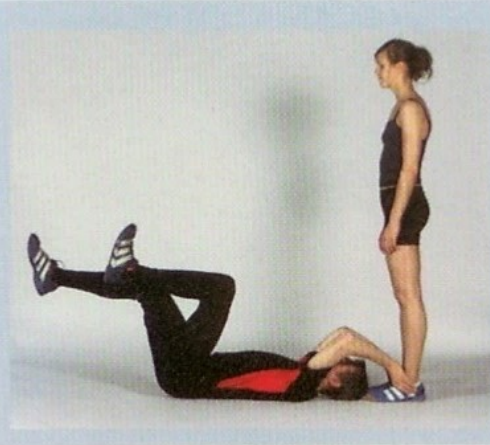
Rückenlage, die Hüft- und Kniegelenke 90° beugen, die Arme seitwärts neben dem Rumpf ausstrecken, die Handflächen gegen die Füße richten.

Den Oberkörper einrollen und die Schulterblätter vom Boden abheben. Die Arme führen dabei eine Stossbewegung in die Verlängerung der Wirbelsäule aus.





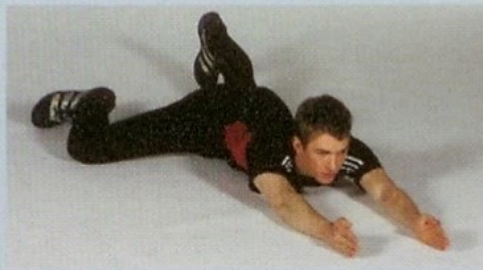
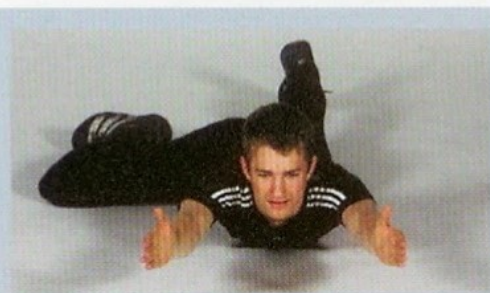
Rückenlage, die Hüft- und Kniegelenke  $90^\circ$  beugen, beide Arme seitwärts neben dem linken (oder rechten) Oberschenkel ausstrecken, die Handflächen gegen die Füße richten. Den Oberkörper schräg einrollen. Die beiden Arme machen dabei eine Stossbewegung an dem Oberschenkel vorbei.



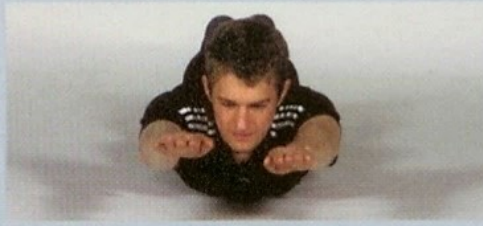
Rückenlage, die Hände fixieren sich an den Füßen einer über dem Kopf stehenden Partnerin. Die Beine anheben, die Lendenwirbelsäule auf dem Boden pressen und den Rumpf stabilisieren. Mit den Beinen wie beim Radfahren kreisen. Üben abbrechen, wenn die Lendenwirbelsäule sich vom Boden löst.



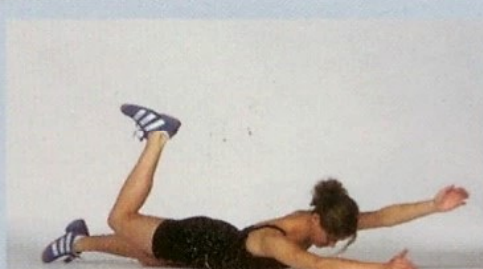
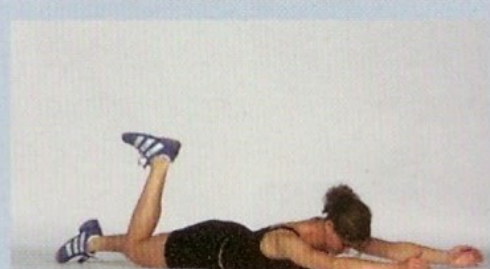
Bauchlage, die Beine in Aussenrotation strecken, die Arme in U-Position neben den Kopf legen. Den Oberkörper und die Arme langsam heben und senken.



Bauchlage, beide Arme in die Hochhalte bringen, das rechte gebeugte Knie seitwärts ausstellen. Die Arme langsam heben und senken.



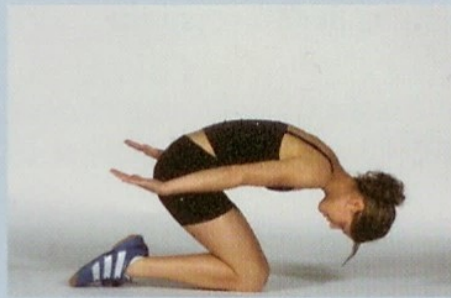
Bauchlage, beide Arme gestreckt neben den Kopf legen, den Kopf leicht abheben. Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein (diagonal) 15 bis 20 cm abheben.



Bauchlage, beide Arme gestreckt in der Verlängerung der Wirbelsäule ablegen, ein Knie gebeugen, so dass der aussen rotierte Unterschenkel senkrecht nach oben zeigt (die Fußspitze gebeugten Beins zeigt nach aussen). Das gebeugte Bein und den gestreckten, gegenüberliegenden Arm langsam heben und senken.

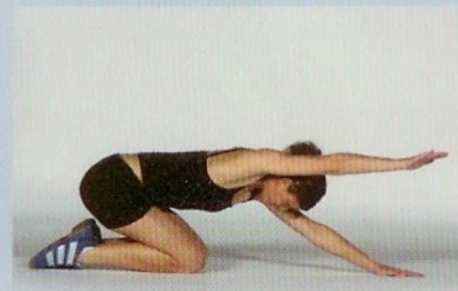
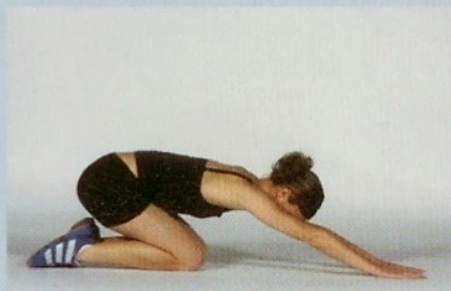
Kniestand, den Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne beugen, die gestreckten Arme seitwärts an den Körper legen, die Handflächen nach oben richten.

Die Lenden- und Brustwirbelsäule langsam, Wirbel für Wirbel strecken, dabei die Arme auswärts rotieren, so dass sich die Handflächen gegen den Boden drehen, dann den Kopf wieder langsam in die Ausgangsposition senken.



Kniestand, die gestreckten Arme in der Verlängerung der Wirbelsäule auf dem Boden abstützen, die Wirbelsäule durchstrecken, den Kopf zwischen den Oberarmen halten.

Abwechslungsweise den linken und rechten Arm heben.



Sitz mit angestellten Beinen, die Arme auf den Fäusten etwa 20 cm hinter dem Gesäss aufstützen. Das Becken abheben und die Arme strecken und beugen.

Erschwerung: Stütz mit den Händen auf einer erhöhten, allenfalls labilen oder instabilen Unterlage (Langbank, Kasten, «Airex-Balance-Pad®» oder Balance-Kreisel).



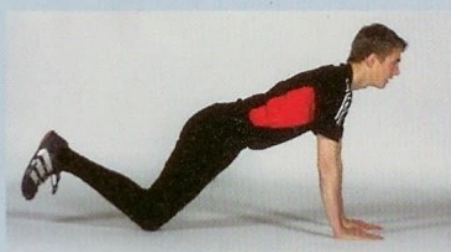
Knieliegestütz, die Arme sind gestreckt.

Den Rumpf langsam senken und mit den Armen wieder in die Ausgangsposition stossen.

Erschwerung: Liegestütz mit gestreckten Beinen.

Liegestütz, wobei die Füße und/oder die Hände auf einer instabilen oder labilen Unterlage ruhen.

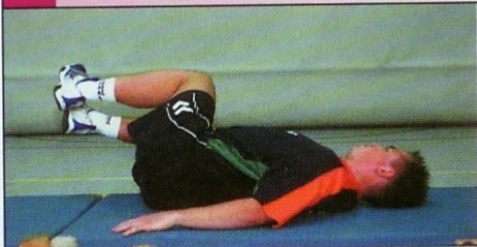
Liegestütz, wobei die Füße auf einer erhöhten Unterlage ruhen.



Reaktive Ausführung: Den Rumpf «fallen lassen» und dann mit den Armen explosiv abstossen.

Explosive Ausführung: Mit den Armen explosiv abstossen und dann die Hände seitwärts verschoben aufsetzen.

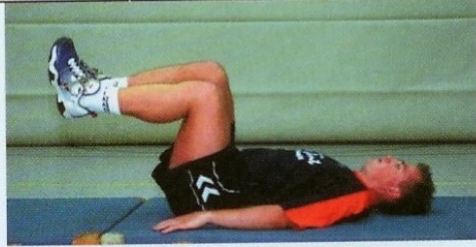
# SCHRÄGE RUMPFMUSKULATUR



## Scheibenwischer

### Ausgangsstellung

Rückenlage einnehmen, rechtwinklige Ge-



lenkbeugung in Hüfte, Knie und Fuß, die Arme liegen neben dem Rumpf und stützen auf dem Boden ab. Mit den Lendenwirbeln kein Hohlkreuz machen!

### Ausführung

Unter Beibehalten der Gelenkwinkel die Beine langsam abwechselnd so weit nach links bzw. rechts absenken, dass die Schulter auf der anderen Seite gerade vom Boden abheben will.

### Hinweis

Die Übung langsam durchführen, die beschriebene Endposition nicht überschreiten. Die Fußspitzen bleiben angezogen: Die Fußsohlen 'wischen wie ein Scheibenwischer'.

# 'RUND UM DIE HÜFTE'

1



## Kniestrecken in Seitlage

### Ausgangsstellung

Seitlage, der Rumpf liegt auf, der obere Arm stützt ab. Die Beine nach vorn anwinkeln, rechter Winkel in Hüfte, Knie und Fuß.



### Ausführung

Beide Beine leicht anheben, so dass auch der untere Teil des Oberschenkels keinen Bodenkontakt mehr hat. Die Beine sind leicht geöffnet (jedes Bein trägt sich selbst). Langsam beide Knie strecken, ohne dass sie vom Ort

bewegt werden. Endposition: Beide Beine sind gestreckt, rechter Winkel zum Rumpf. Danach langsam wieder zurück.

### Hinweis

Nicht den Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkeln öffnen – die Knie bleiben immer am gleichen Ort! Der Rumpf bleibt konstant in seiner Ruheposition, nicht aufdrehend ausweichen! Wenn jedes Bein sich selbst trägt, ist dies eine sehr komplexe Übung mit Beanspruchung der Rumpfmuskulatur, der Adduktoren und Abduktoren im Hüftbereich und sogar der Muskeln 'rund ums Knie'. Immer beidseitig üben.

2



## Beinheben 'oben' (Abduktoren)

### Ausgangsstellung

Lieggestütz seitlings.

### Ausführung

Unter Beibehalten der Gesamtposition das gestreckte obere Bein langsam leicht heben und wieder senken.

### Hinweis

Wie bei den Stabilisationsübungen. Beidseitig üben!

### Variationen

Das obere Bein nicht nur anheben, sondern abwechselnd vor und hinter dem Stützfuß leicht auf den Boden tippen.

3



## Beinheben 'unten' (Adduktoren)

### Ausgangsstellung

Wie Übung 2, jedoch liegen die Füße nicht mehr übereinander. Der obere Fuß liegt jetzt direkt vor dem unteren auf dem Boden. Die Körperposition des Rumpfes bleibt aber erhalten.

### Ausführung

Das untere Bein langsam etwa 5 cm heben und wieder senken. Rumpfform dabei beibehalten.

### Hinweis

Wie bei Übung 2.

# GANZKÖRPERSTABILISATION



## Stabilisationsübungen vor-, rück- und seitlings

### Ausgangsstellung

Liegestütz auf den Händen oder den Unterarmen, Arme senkrecht, Körper gestreckt, Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Fußspitzen anziehen.



### Ausführung

30 bis 60 Sekunden halten, den Körper dabei gestreckt halten.

### Hinweise

- Immer vollständig üben, d. h. alle vier Seiten nacheinander (vorlings, rücklings und seitlings zu beiden Seiten). So wird die komplette Rumpfmuskulatur abgedeckt!



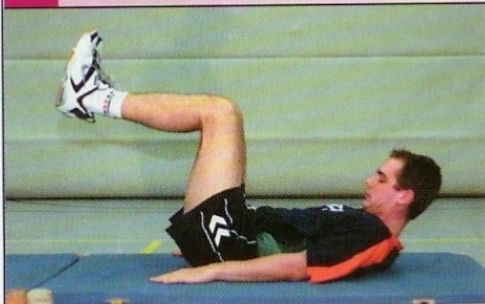
- Um die Körperwahrnehmung zu unterstützen, legt der Trainer korrigierend die Hand auf den unteren Rücken (siehe oben).

### Variation

In der jeweiligen Grundposition Füße bzw. Hände leicht (max. 10 cm) anheben und wieder senken, Hüfte dabei weiterhin gestreckt halten.

# BAUCHMUSKULATUR

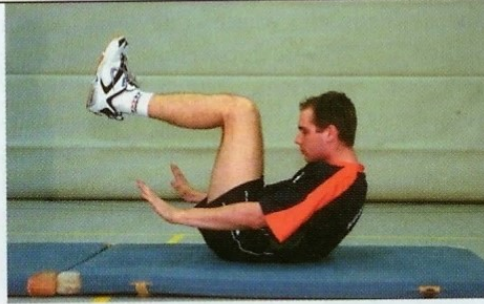
1



## Crunches/Aufrollen

### Ausgangsstellung

Rückenlage, rechtwinklige Beugung in Hüfte, Knie und Fuß, Arme neben dem Rumpf.



### Ausführung

Aufrollen: Mit dem Kopf beginnen, dann Schultern und Rumpf anheben, bis die Lendenwirbelsäule gerade noch Bodenkontakt hat. Die leicht angehobenen Arme schieben

dabei nach vorn; Fingerspitzen dabei anziehen. Danach wieder zurück.

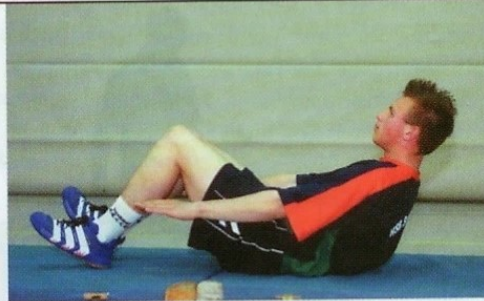
### Hinweis

- Die Bewegung langsam und gleichmäßig durchführen (ohne Rucken).
- Den Rumpf nur so weit anheben wie beschrieben.

2



## Aufrollen mit aufgesetzten Füßen



### Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine mit rechtem Winkel im Kniegelenk und angezogenen Fußspitzen auf den Fersen aufstellen.

### Ausführung

Aufrollen wie bei Übung 1 und wieder zurück.

### Hinweis

Wie oben und während der ganzen Übung die Fersen in den Boden drücken (wirkt wie eine Hüftstreckung, dadurch werden beim Aufrollen gezielt die Bauchmuskeln angesprochen).

# FÜSSE

Alle Fußkräftigungsübungen sollten unbedingt barfuß durchgeführt werden, damit die Füße auch arbeiten können und müssen.

Gute Schuhe schützen und unterstützen zwar den Fuß, erziehen ihn aber auch zur Faulheit! Auf weichem Untergrund (Turmatte,

Sand oder Rasen) sind die Übungen besonders wirkungsvoll, die gesamte Fußmuskulatur muss dann arbeiten!

1



## Ballengehen

### Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Ganzkörperspannung

### Ausführung

Mit kleinen Schritten nur auf den Ballen langsam vorwärts gehen, dabei immer das Gleichgewicht halten.

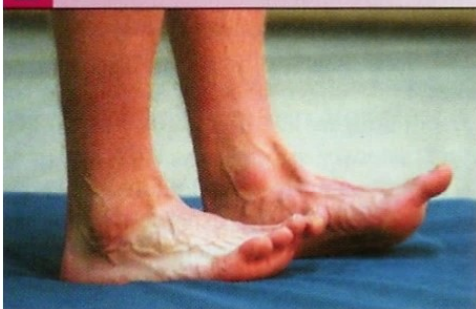
### Hinweis

Körperspannung halten, Füße immer geradeaus.

### Variationen

Rückwärts oder seitwärts gehen.

2



## Fersengehen

### Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Ganzkörperspannung

### Ausführung

Fußspitzen anziehen und nur auf den Fersen in kleinen Schritten langsam vorwärts gehen, dabei immer Gleichgewicht halten.

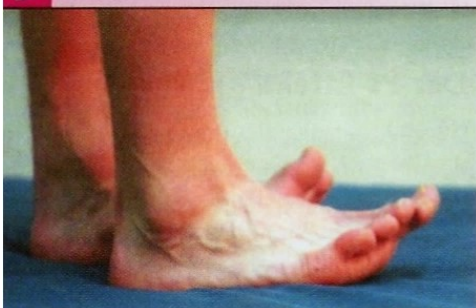
### Hinweis

Wie oben, jedoch die Hüfte immer gestreckt halten, auch wenn es schwer fällt.

### Variationen

Rückwärts oder seitwärts gehen.

3



## Klavierspielen mit den Zehen

### Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Ganzkörperspannung

### Ausführung

Die Großzehen nach oben anziehen, während die vier anderen in den Boden drücken – und umgekehrt.

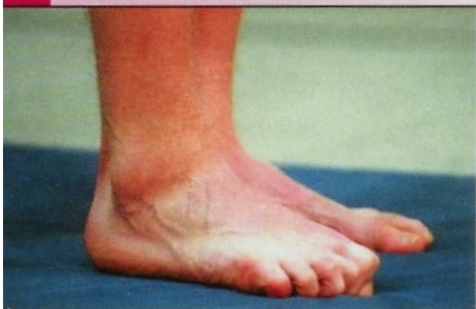
### Hinweis

Die Übung fällt manchen anfangs schwer, die Bewegung muss erst (wieder) erlernt werden (siehe Foto).

### Variationen

Kombinationsmöglichkeiten rechts/links oder in verschiedenen Rhythmen, auf Ansage usw.

4



## Raupengang

### Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Ganzkörperspannung

### Ausführung

Das Fußgewölbe verstärkt runden, die Zehen ziehen die Ferse nach vorn, dann Strecken des Fußgewölbes nach vorn usw. Dadurch lang-

same Vorwärtsbewegung in der Art, wie Raupen sich nach vorne bewegen.

## Der Autor

**Klaus Oltmanns**

### Berufliche Laufbahn:

– 14 Jahre Jugendbildungsreferent beim WFLV

– seit 2001 freiberuflich tätig: Weiterbildung und Beratung (Persönlichkeit und Sport)  
– freier Mitarbeiter beim Philippka-Sportverlag (Redaktion *leichtathletiktraining*)

### Trainertätigkeiten:

– Leichtathletiktrainer (u. a. zwei Jahre Nachwuchs-Bundestrainer und Landestrainer in Westfalen)  
– seit 2 Jahren Athletiktrainer im Handball und Tennis



### 3 In Bauchlage



#### Ausführung

- In Bauchlage einen Ball mit gestreckten Armen kurz über dem Boden halten.
- Gleichzeitig die Unterschenkel anwinkeln (90 Grad), die Oberschenkel anheben und das doppelt oder dreifach etwas oberhalb der Füße um die Unterschenkel gebundene Physioband auseinander ziehen.



#### VARIATION

Wie oben, allerdings jetzt gegen den Widerstand eines Partners die Beine auseinander drücken.

### 4 Im seitlichen Unterarmstütz



#### Ausführung

Im seitlichen Unterarmstütz (nur ein Unterarm und eine Fußaußenseite berühren den Boden) den oberen Arm über den Kopf strecken und das obere Bein gegen den Widerstand eines Physiobandes (doppelt gewickelt) gestreckt anheben.

#### VARIATIONEN

##### Erleichtern

- Wie links, allerdings jetzt den oberen Arm seitlich am Körper stützen (siehe rechts oben).
- Ohne Physioband üben.
- In Seitlage das obere Bein anheben.



##### Erschweren

- Gegen den Widerstand eines Partners das obere Bein anheben (siehe rechts unten).
- Wie links, allerdings jetzt im einhändigen Seitstütz üben.



### 5 In Rückenlage



#### Ausführung

In Rückenlage die Beine senkrecht nach oben strecken und das Physioband (zweifach gewickelt) auseinander ziehen.



#### VARIATIONEN

- Wie links, allerdings jetzt mit maximal nach innen/außen gedrehten Füßen üben.
- Gegen den Widerstand eines Partners die Beine auseinander drücken (siehe Foto).

# KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE ABDUKTOREN

## Muskelprobleme vermeiden, indem

- das optimale Kräftegleichgewicht mittels kompensierender Übungen hergestellt wird,
- Verspannungen durch ein Beweglichkeits-training gelöst werden,
- angemessene Regenerationsmaßnahmen erfolgen.

## Trainingstipps für die Fußballpraxis

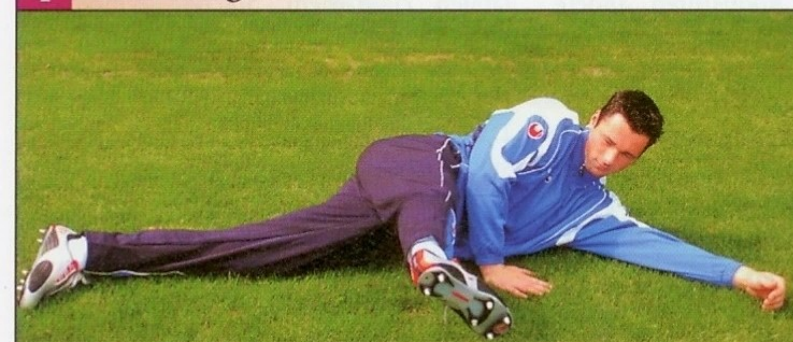
1. Kräftigen Sie die Stabilisatoren
  - Schenkelbindenspanner
  - kleine und große Gesäßmuskeln
2. Trainieren Sie zusätzlich die schwächere Körperseite, um die Achsensymmetrie wiederherzustellen.

3. Über die gesamte Bewegungsamplitude (Schwingsweite) trainieren.

4. Setzen Sie bei akuten Kniebeschwerden den Widerstand (Physioband, Partner) an den Oberschenkeln an.

5. Die Trainingsintensität muss hoch sein (4 bis 8 Wdh.).

## 1 In Seitlage ohne Ball



### Ausführung

- In Seitlage (der untere Arm gestreckt, das Becken senkrecht, der obere Arm stützt den Körper) das obere Bein gestreckt nach vorne führen.
- Die Zehen sind dabei maximal angezogen und die Ferse leicht nach oben gedreht.
- Am Endpunkt der Streckung leicht auf- und abwippen (siehe Bild 1 und 2).

### VARIATION

Gegen den Widerstand des Partners das nach vorne geführte Bein (Ferse zeigt nach oben!) hochdrücken.



## 2 In Seitlage mit Ball



### Ausführung

- In Seitlage (siehe Übung 1) einen Ball zwischen den Unterschenkeln einklemmen und beide Beine gestreckt über dem Boden halten (Bild 1).
- Anschließend in der Hüfte abknicken und die gestreckten Beine nach vorne führen.

- Den Ball dabei maximal über dem Boden halten.

### VARIATIONEN

- Mit den nach vorne gestreckten Beinen leicht auf- und abwippen.
- Den Ball kreisen lassen (kleiner Radius!).

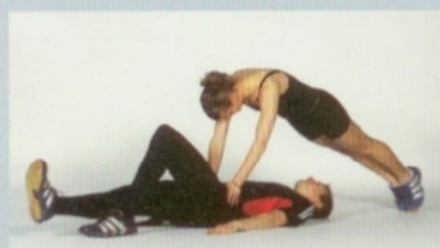


## Partnerübungen

Die Übungen eignen sich für ein Circuittraining: Belastungszeit 30 Sekunden, 10 Sekunden Zeit für Rollenwechsel.



Vordere Oberschenkelmuskulatur:  
Kniestrecken aus der Sitzposition.  
Der Partner passt den Widerstand den Voraussetzungen der Trainierenden an.



Rumpf-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur:  
Hüftstrecken aus der Rückenlage. Die Partnerin dosiert durch Variieren ihrer Position den Widerstand und passt ihn den Voraussetzungen des Trainierenden an.



Gesäßmuskulatur sowie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur:  
Einbeinige Strecksprünge. Nach der Landung mit beiden Händen den Boden berühren. Die Partnerin, die den hinteren Fuss des Trainierenden fixiert, begleitet die Bewegung.  
Ausführung aus verschiedenen Kniewinkelstellungen heraus.



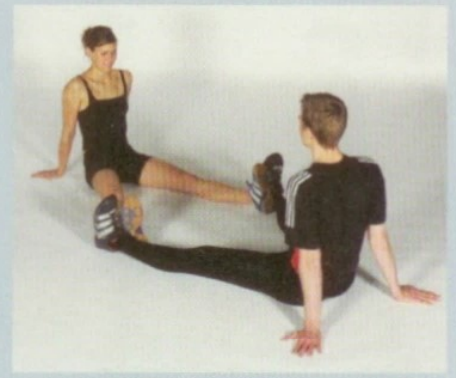
Oberarmbeuge- und Unterarmmuskulatur:  
Armbeugen mit aufgestützten Oberarmen.  
Die Partnerin passt den Widerstand den Voraussetzungen des Trainierenden an.

Adduktoren und Abduktoren im Hüft- und Oberschenkelbereich:

Beine abspreizen und schliessen im Langsitz (Abduktion und Adduktion).

Während der eine Partner die Adduktoren belastet, trainiert der andere seine Abduktoren.

Die Widerstände werden den Voraussetzungen der beiden Trainierenden angepasst.



Brust- und Bauchmuskulatur sowie Armstreckmuskulatur und M. latissimus dorsi:

Pullover-Bewegung in Rückenlage auf dem Kasten.

Der Partner passt den Widerstand den Voraussetzungen der Trainierenden an.



Kniebeuger, hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur:

Kniegelenk beugen aus der Bauchlage auf dem Kasten. Der Partner passt den Widerstand den Voraussetzungen der Trainierenden an.



Grosse Brustmuskeln:

Aus dem Langsitz die Arme horizontal nach vorne führen.

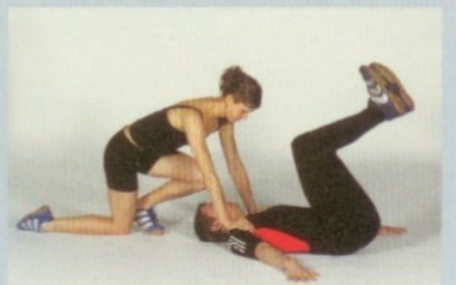
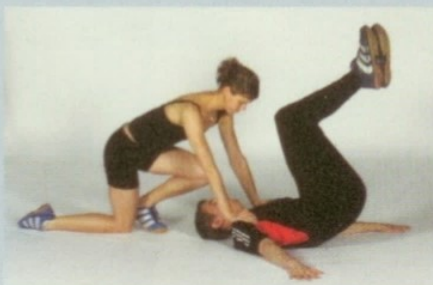
Der Partner passt den Widerstand den Voraussetzungen der Trainierenden an.



Gerade Bauchmuskeln:

Heben des Beckens aus der Rückenlage.

Die Knie sollten senkrecht nach oben geführt werden.





Vordere Oberschenkelmuskulatur:  
Einbeinige Kniebeugen mit Partnerhilfe.

Leichte Form: Beim Tiefgehen (exzentrische Phase) auf einem Bein stehen, beim Aufstehen (konzentrische Phase) mit beiden Beinen arbeiten.

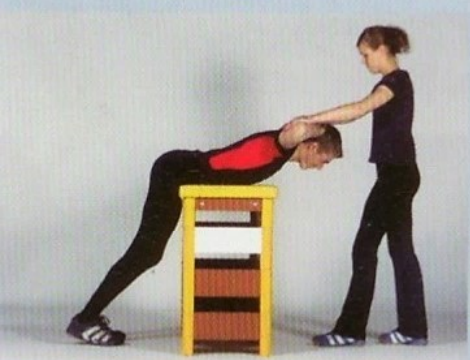
Schwierigere Form: Exzentrische und konzentrische Phase auf einem Bein ausführen.

Explosive Form: Aus dem Stand auf einem Bein tief gehen und abspringen (Countermovement Jump auf einem Bein mit Partnerhilfe).



Gesäß- und seitliche Rumpfmuskulatur:  
Heben des Oberkörpers aus der Seitenlage auf dem Kasten.

Die Belastung kann erhöht werden, indem der Trainierende die Hände hinter dem Kopf verschränkt oder ein Zusatzgewicht benützt.



Rückenstreck- und Schultermuskulatur:  
Aus der Bauchlage auf dem Kasten den Rücken strecken und die Oberarme rückwärts heben.  
Die Partnerin passt den Widerstand den Voraussetzungen des Trainierenden an.



Bauch-, Hüftbeuge- und vordere Oberschenkelmuskulatur:  
Hüft- und Rumpfbeugen mit fixierten Unterschenkeln auf dem Kasten. Die Rumpfmuskulatur sollte während der ganzen Übungszeit gespannt bleiben. Die Übung kann auch mit einer Rumpfrotation ausgeführt werden, so dass auch die schrägen Bauchmuskeln mittrainiert werden.