

Postenlauf zur Verletzungsprävention im Hochschulsport

Dieser praktische Workshop vermittelt neue Möglichkeiten, Übungen, Variationen und Ideen für ein effektives Aufwärmen sowie zur Verletzungsprävention. Wir üben Elemente aus evidenzbasierten Injury-Prevention-Programmen (IPP). Ziel ist es einerseits, die Bewegungsqualität zu fördern, und andererseits, Verletzungen vorzubeugen.

Neben allgemeinen Aufwärmübungen werden bewährte Programme und Methoden vorgestellt, die sowohl als Einstieg ins Training als auch eigenständig präventiv wirken:

- **Kniekontrolle** – Übungen zur Stabilität, Balance und Gelenksicherheit.
- **FRC (Functional Range Conditioning)** – Mobilitätstraining mit Fokus auf Beweglichkeit und Gelenkkontrolle.
- **FIFA 11+** – ein standardisiertes Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention, speziell für Fussball entwickelt.
- **FIFA 11+ Shoulder** – angepasstes Programm zur Stabilisierung und Verletzungsprophylaxe im Schulterbereich
- **ALWTIY**

Diese Übungen können kreativ in Partner- oder Gruppenarbeit spielerisch gestaltet und bei jedem Warm-up variiert werden, damit sie Spass machen.

Die Sportarten unterscheiden sich deutlich, weshalb jeweils spezifische Übungen und ein angepasstes Warm-up notwendig sind. Daher ist es wichtig, die jeweilige Sportart zu analysieren und ihre Anforderungen in der Aufwärmphase zu berücksichtigen. Das Warm-up sollte dabei so aufgebaut sein, dass die Intensität schrittweise gesteigert wird.

1. Posten

Mobility mit Functional Range Conditioning (FRC)

FRC ist ein Trainingssystem zur Verbesserung von **Mobilität**, Gelenkgesundheit und Bewegungsqualität. Es geht nicht um reine Flexibilität, sondern um aktive Beweglichkeit – also Bewegungsfreiheit, die auch unter Belastung kontrolliert werden kann.

- CARs (Controlled Articular Rotations): Gelenke langsam und bewusst in ihrem gesamten Radius bewegen.
- PAILs/RAILs: Isometrische Kontraktionen am Bewegungsende, um den Bewegungsradius aktiv zu erweitern. (End-Range-Training)

PAILs = Progressive Angular Isometric Loading

RAILs = Regressive Angular Isometric Loading

Beispiel Videos (Youtube)



MOBILITY DEVELOPMENT

Mobility refers to the amount of active, usable motion that one possesses. The more mobile a person is, the more they are able to maximize their movement potential safely, efficiently, and effectively.



JOINT STRENGTH

While improving mobility and movement potential, the FRC® system also acts to 'bullet proof' (or safe-guard) your joints so that movement can be executed safely.



BODY CONTROL

Training with FRC® improves the function of your nervous system. This leads to a reduction of pain and injury, joint health and longevity, as well as an increased ability to move freely and easily.

<https://functionalanatomyseminars.com/fr>

2. Posten

Kniekontrolle und Beinachsen Training

Das App "Kniekontrolle" bietet ein kurzes, effektives Aufwärmtraining (2 × 15 Minuten pro Woche), das nachweislich das Risiko einer vorderen Kreuzbandverletzung um etwa zwei Drittel reduziert, wenn es regelmässig durchgeführt wird.



Einbeinstand



Der Fuss soll in einer schönen Stellung bleiben, nicht nach innen knicken.



Einfacher:

- Statisch
- Mit Schuhen
- Tandem-Stand
- Augen offen

Schwieriger:

- zu zweit
- dynamische Varianten
- Sprung und Landung
- mit instabilen Unterlagen (z. B. Matte, Airex, BOSU)
- Augen geschlossen
- mit Kopfbewegung
- Ablenkung
- Sprünge
- Ball werfen und fangen

Assessment

Balance Error Test



10

EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN

Ausgangsposition: Zwei Spieler stehen sich - eine Armlänge entfernt - auf einem Bein gegenüber.

Übung: Das Gleichgewicht halten, während die Partner abwechselnd versuchen, den anderen in verschiedene Richtungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Körpergewicht auf dem Vorfuss. **Wichtig:** Knie nicht nach innen einknicken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln. **2 Mal** auf jedem Bein.

Ähnliche Übungen im Fifa 11+ Programm



10

EINBEINSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN

Ausgangsposition: Zwei Spieler stehen sich - in Abstand von 2–3 m - auf einem Bein gegenüber.

Übung: Sich den Ball gegenseitig zuwerfen. Dabei das Gleichgewicht halten und den Bauch anspannen. Körpergewicht auf dem Vorfuss. **Wichtig:** Knie nur leicht gebeugt, nicht nach innen einknicken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln und Übung wiederholen. **2 Mal** auf jedem Bein.

Squats

Korrekt



Falsch



Einfacher:

- Isometrisch (Statisch)
- Mit Schuhen

Schwieriger:

- Einbeinig
- Ausfallschritt
- Sprung und Landung
- Step Down (erhöhte Ausgangslage)
- Instabile Unterlage
- Mit Gewicht

Tipp:

- Filmen (Slow Motion), Visuelle Kontrolle
- Schuheinlagen können bei schlechter Beinachse und/oder Knicksenkfüsse helfen.

Weitere Übungen:

- Drop-Jump
- Step Down



11

KNIEBEUGEN AUF EINEM BEIN

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, sich seitlich etwas am Partner abstützen.

Übung: Knie langsam so weit wie möglich, bis zum rechten Winkel beugen. Knie nicht nach innen einknicken lassen.. Langsam beugen, etwas schneller strecken. Oberkörper und Hüfte nicht zur Seite kippen lassen. 10 Wiederholungen auf jedem Bein. **2 Mal.**

Fifa 11+



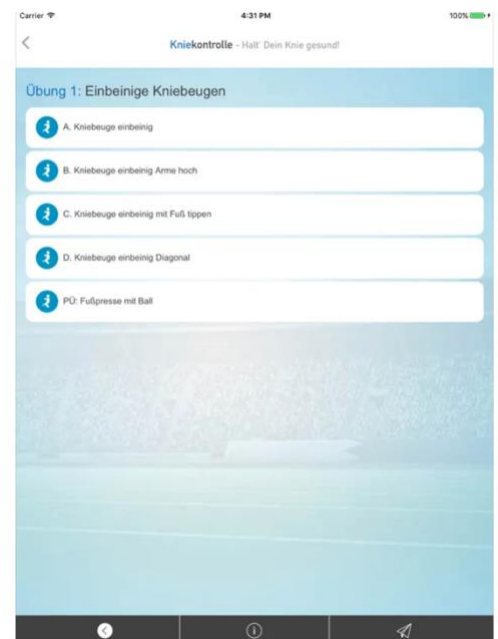
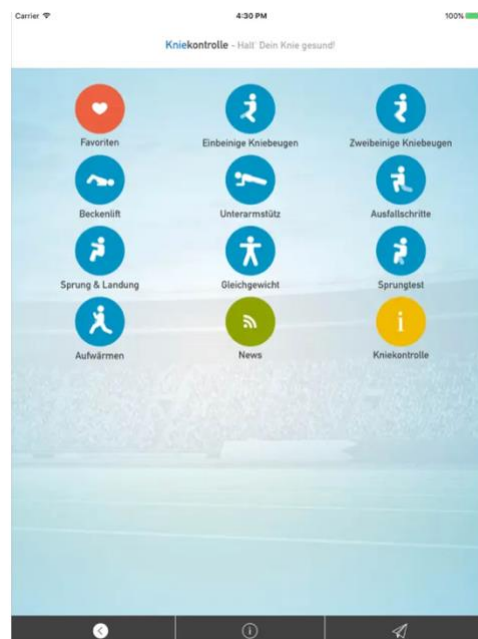
11

KNIEBEUGEN AUSFALLSCHRITTE

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen. **Übung:** Mit langsamen, gleichmässigen Ausfallschritten vorwärts gehen. Dabei Hüfte und Knie beugen, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Knie nicht nach innen einknicken lassen. Oberkörper und Hüfte nicht zur Seite kippen lassen. Das Spielfeld mit Ausfallschritten überqueren (ca. 10 Schritte je Bein) und locker zurücklaufen. **2 Mal.**

<https://www.kniekontrolle.de/>

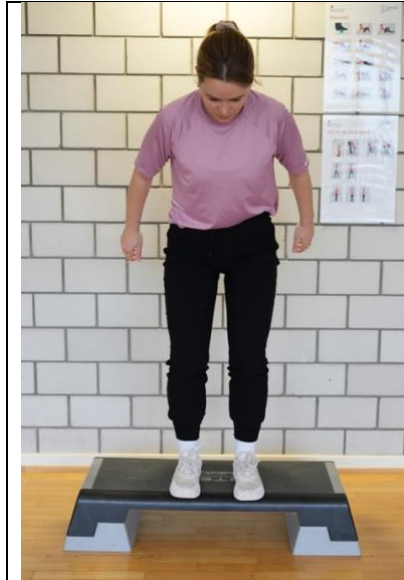
<https://apps.apple.com/de/app/kniekontrolle/id1210002709>



3. Posten

Sprung – Landung – Sprung ABC

Sprungtraining (Plyometrie) fördert die Reflexaktivität der Muskelspindeln, den Abbau der Hemmung durch das Golgi-Sehnenorgan, die Steifigkeit durch erhöhte Kollagenstruktur und Cross-Links sowie die short range elastic stiffness (SRES). Darüber hinaus verbessert es die intermuskuläre Koordination, erhöht die Rekrutierung und Feuerrate motorischer Einheiten, steigert die speicher- und nutzbare elastische Energie in Sehnen und Faszien und optimiert so die Schnellkraft- und Explosivkraftentwicklung.



Variationen:

- einbeinig oder beidbeinig
- Höhe und Distanz
- Multidirektional
- Mehrere Sprünge
- Mit Kontakt zu Zweit
- Koordinationsleiter

Tipp: Kontrolle der Beinachsen – Slow Motion filmen



12

SRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.

Übung: Als ob man sich auf einen Stuhl setzen wollte, Hüfte und Knie langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Position 2 Sek. halten. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Aus dieser Position so hoch wie möglich springen. Weich auf den Vorfüßen landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**



12

SRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte leicht beugen.

Übung: Vom Standbein ca. 1 m seitwärts auf das andere Bein springen. Weich auf dem Vorfuss landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Knie nicht nach innen einknicken lassen. Bei jedem Sprung das Gleichgewicht behalten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**



12

SRINGEN KREUZSPRÜNGE

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Sich ein Kreuz auf dem Boden vorstellen, in dessen Mitte man steht.

Übung: Abwechselnd vor- und zurück, seitwärts und diagonal übers Kreuz springen. So schnell und explosiv wie möglich springen. Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Weich auf den Vorfüssen landen. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**



5

LAUFEN SCHULTERKONTAKT

Zur ersten Markierung laufen, von dort im **Seitgalopp** auf einander zu bewegen. In der Mitte **seitlich gegen einander springen**, so dass sich die Schultern berühren.

Wichtig: Mit gebeugter Hüfte und Knien auf beiden Füßen landen. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Gleichzeitig mit dem Partner abspringen und landen. **2 Mal.**

Videos:

- [Sprung ABC](#)
- [Sprung ABC Top 5](#)
- [Lauf- und Sprung-ABC mit der Koordinationsleiter](#)

Apps:

- [My Jump Lab \(My Jump 3\)](#)
- [My Jump 2](#)

4. Posten

Nordics zur Prävention Kreuzband (ACL) Rupturen)



- Alleine: mit Pezzi-Ball oder Theraband als Hilfestellung
- Range of Motion anpassen
- ➔ Exzentrisches Training



Petersen 2011 & van der Horst 2015

Combined results

Nordic groups: 753 players → 25 injuries

Control groups: 768 players → 77 injuries

67.5% reduction

Reverse-Nordics



- Bei verkürztem M. Quadriceps



9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE TOPFIT

Ausgangsposition: Auf weicher Unterlage knien. Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. **Übung:** Der Körper soll während der gesamten Übung von den Schultern bis zu den Knien gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, mit der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur halten. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen lassen und das Körpergewicht mit den Händen abfedern. Mindestens 12 – 15 Mal und/oder 60 Sek. wiederholen.

Fifa 11 +

5. Posten

Hüft und Rumpf Posten

Link -> [Copenhagen Add. Training Videos](#)

1. Stufe



2. Stufe



3. Stufe



Original article

The Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial

Joar Haavoy,¹ Benjamin Clarsen,¹ Espen Guldahl Wiger,¹ Mari Glomnes Øyen,¹ Andreas Seiner,^{2,3} Kristian Thorborg,² Per Hölmich,² Thor Einar Andersen,¹ Roald Bahr¹

Reduktion der Prävalenz und des Risikos von **Leistenproblemen** bei männlichen Fussballspielern um 41 %.

Planks mit Hüft Aussenrotation und Abduktion

Aussenrotation



Abduktion



Extension



LEVEL 2

7 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN



Ausgangsposition: Bauchlage, auf den Unterarmen und Füssen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.
Übung: Körper anheben und Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Die Beine abwechselnd anheben und für ca. 2 Sek. halten. Etwa 40–60 Sek. lang wiederholen. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Den Rücken nicht durchhängen lassen. 3 Mal.

8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN



Ausgangsposition: Seitenlage, Beine gestreckt, auf Unterarm und Aussenseite des Fusses abstützen. Der Körper soll von der Schulter bis zum Fuss eine gerade Linie bilden. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.
Übung: Hüfte zum den Boden bewegen und wieder anheben. 20–30 Sek. wiederholen. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. 3 Mal auf jeder Seite.

LEVEL 3

7 UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN



Ausgangsposition: Bauchlage, auf den Unterarmen und Füssen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.
Übung: Körper anheben und Bauch anspannen. Ein Bein ca. 10–15 cm vom Boden anheben und die Position 20–30 Sek. halten. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Andere Hüfte nicht nach unten kippen und den Rücken nicht durchhängen lassen. Kurze Pause, Übung mit anderem Bein wiederholen. 3 Mal.

8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEBEN UND SENKEN







Ausgangsposition: Seitenlage, Beine gestreckt, auf Unterarm und Aussenseite des Fusses abstützen. Der Körper soll von der Schulter bis zum Fuss eine gerade Linie bilden. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.
Übung: Oberes Bein anheben und langsam wieder senken. 20–30 Sek. wiederholen. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. 3 Mal auf jeder Seite.

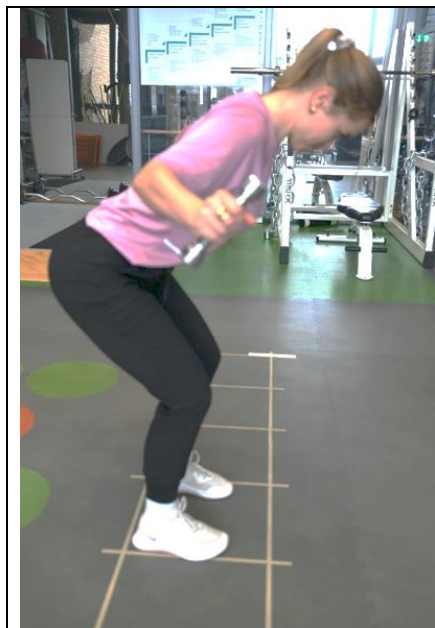
Rumpfzirkel App

- [Rumpfzirkel Apple](#)
- [Rumpfzirkel Google](#)

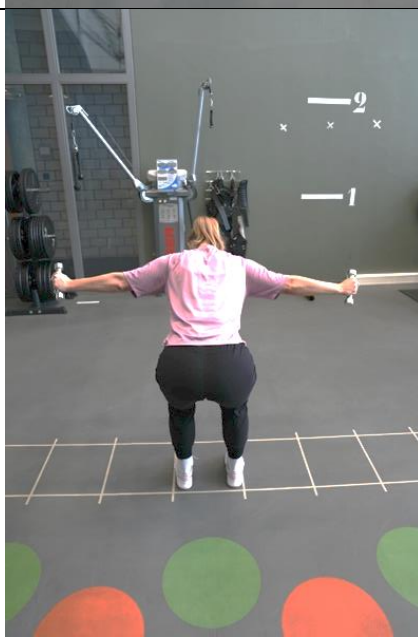
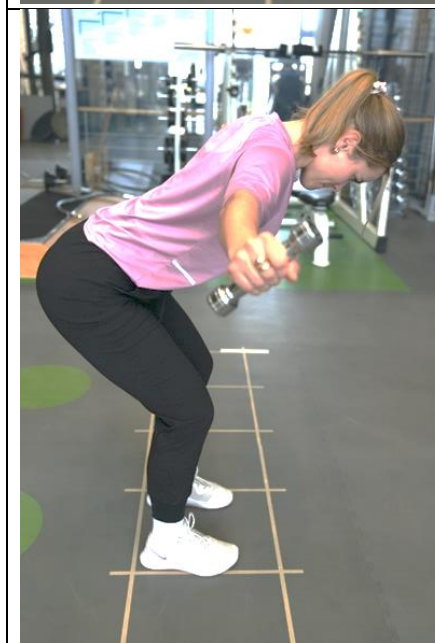
6. Posten

Schulter Posten – ALWTYI

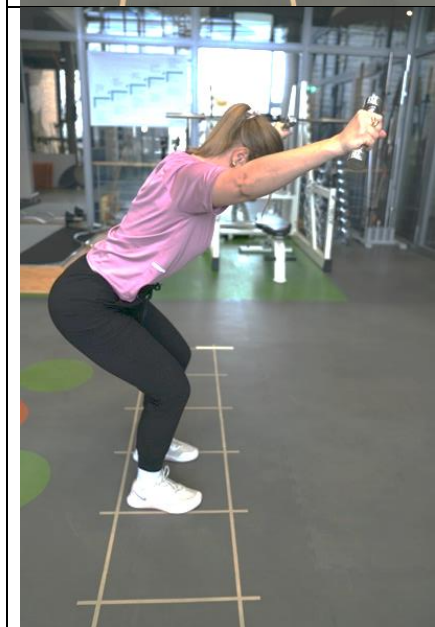
ALWTYI's (Reverse Flies Variationen) Kräftigung Scapula-Thorakal (Fundament der Schulter)		
		A
		L



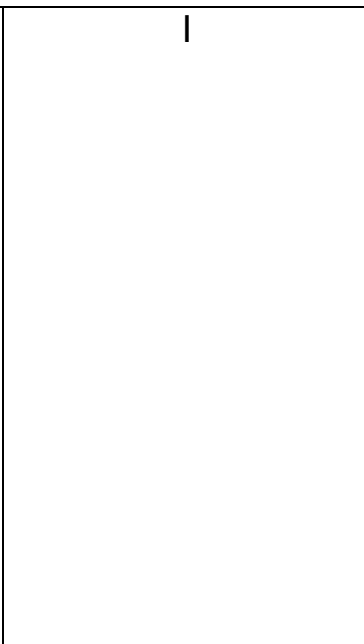
W



T



Y



Fifa 11+S -Scaptions

3C Scaption

Rise the arm with external rotation in the scapular plane (30° in the frontal plane) to shoulder height. **Hold heavier weight than the previous level.**



FIFA 11+S

Part I – Warm-up exercises*

1 Run

Relaxed walking or running. the speed can be progressively increased. 5 min



2 Throw the ball in the chest line
Ask for help from a partner. With both hands in front of the body, throw and catch the ball, first with your elbows flexed and then with your arms over your head. 1 min



3 Spinning movements with the hands

Interlace the fingers and make spinning movements with the hands. 1 min



Part II – strength and balance of the shoulder, elbow, wrist, and finger muscles**

1A External rotation

Initial position: Standing with the elbow flexed at 90° to the side
Exercise: Rotate the arm from neutral to external rotation.



1B External rotation

Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 45° abducted
Exercise: Rotate the arm from the neutral to external rotation.



1C External rotation

Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 90° abducted
Exercise: Rotate the arm from the neutral to external rotation.



2A Internal rotation

Initial position: standing with the elbow flexed at 90° to the side
Exercise: Rotate the arm from neutral to internal rotation.



2B Internal rotation

Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 45° abducted
Exercise: Rotate the arm from neutral to internal rotation.



2C Internal rotation

Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 90° abducted
Exercise: Rotate the arm from neutral to internal rotation.



3A Scaption

Rise the arm with external rotation in the scapular plane (30° in the frontal plane) to shoulder height. Hold a weight.



3B Scaption

Rise the arm with external rotation in the scapular plane (30° in the frontal plane) to shoulder height. Hold heavier weight than the previous level.



3C Scaption

Rise the arm with external rotation in the scapular plane (30° in the frontal plane) to shoulder height. Hold heavier weight than the previous level.



4A Push-up-plus

In the prone position. The hands should be placed at a distance corresponding to the width of the shoulders.
Exercise: Rise the body and then lower the body



4B Push-up-plus

In the same position. Place an ankle of 5 kg on your back.
Exercise: Rise the body and then lower the body



4C Push-up-plus

In the same position but on one foot. Place an ankle of more than 5 kg on your back.
Exercise: Rise the body and then lower the body



5A Inferior and mid trapezius

In the prone position, arms in 90° abduction. After changing the arms to 120° of abduction.
Exercise: Hold a weight and bring the arm back slightly.



5B Inferior and mid trapezius

In the prone position, arms in 90° abduction. After changing the arms to 120° of abduction.
Exercise: Hold heavier weight than the previous level and bring the arm back slightly.



5C Inferior and mid trapezius

In the prone position, arms in 90° abduction. After changing the arms to 120° of abduction.
Exercise: Hold heavier weight than the previous level and bring the arm back slightly.



6A Biceps

Position: Arms at your sides, palms facing inwards. Hold a weight.
Exercise: Bend your elbows, turning the palms upward.



6B Biceps

Position: Arms at your sides, palms facing inwards. Hold heavier weight than the previous level.
Exercise: Bend your elbows, turning the palms upward.



6C Biceps

Position: Arms at your sides, palms facing inwards. Hold heavier weight than the previous level.
Exercise: Bend your elbows, turning the palms upward.



Fifa 11+ S

Swiss Way Warm-up



Teil 1: Sensorische Aktivierung – 3 Minuten

Basis

Sensorisches Warm-up
Hautrezeptoren durch Reibung aktivieren.
30 SEKUNDEN

Bouncing
Gleichgewichtssystem aktivieren. Blickfokus halten. Ziel scharf sehen.
20 SEKUNDEN

Augenkreis
Aktivierung der Augenmuskulatur. Auge folgt dem Daumen, der Kopf bleibt an Ort.
5x PRO RICHTUNG

Blicksprünge
Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und beide Daumen abwechselnd fokussieren.
20 SEKUNDEN

Ergänzung

Kopftotation
Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und Blick auf Daumen halten.
20 SEKUNDEN

Blickverfolgung
Im Ausfallschritt verfolgt der Kopf den Daumen. Stabile Position halten.
5x PRO RICHTUNG

Teil 2: Bewegungsvorbereitung – 7 Minuten

Basis

Fussgelenke
Fussgelenke zur Aussen- und Innenseite abkippen. Anschliessend Fussgelenke kreisen.
5x PRO FUSS

Knie kreisen
Ausfallschritt nach vorne. Kniegelenk in beide Richtungen kreisen.
5x PRO RICHTUNG

Hüftpendel
Knie anheben und Unterschenkel nach aussen und innen pendeln. Stabile Position halten.
15 SEKUNDEN PRO BEIN

Hüftkreis
Knie anheben, zur Seite und nach Hinten kreisen. Stabile Position halten.
5x PRO RICHTUNG

World's greatest stretch
In tiefem Ausfallschritt Arme und Oberkörper ausdrehen. Blick folgt dem Arm.
5x PRO SEITE

Kompass-Schritte
Aufeinanderfolgende Ausfallschritte im Kreis. Dabei Blickfokus aufrechterhalten.
OBERKÖRPER 3x PRO STELLUNG ROTIEREN
7 SCHRITTE PRO BEIN

Standwaage
Bein und Oberkörper in die Waagrechte bringen und kurz halten.
6x PRO BEIN

Drop Sets
Harte Landungen aus Hochhalteposition. Visuelles oder akustisches Signal.
2 SERIEN À 6 LANDUNGEN

Ergänzung

Mobilisation Vorderseite
Ausfallschritt nach hinten und Schulter/Arme strecken.
6x PRO BEIN

Reflexive Stabilität
Stabile Position in Ausfallschritt. Partnerin gibt Impulse an Arm/Schulter/Becken.
30 SEKUNDEN

Wirbelsäule aktivieren
In stabiler Position und mit geradem Rücken Oberkörper zur Seite drehen. Blick folgt der Bewegung.
5x PRO SEITE

Ergänzend können weitere Übungen für die Mobilität und Stabilität durchgeführt werden.

Anschliessend an die Bewegungsvorbereitung kann bei Bedarf ein Joggingteil folgen.

Teil 3: Bewegungskontrolle – 5 bis 10 Minuten

«Wähle je nach Trainingsschwerpunkt mindestens zwei passende Themen aus dem Bereich der Bewegungskontrolle aus.»

Drop Sets Varianten
Kommandos mit Tappings und anderen Aufgaben im Anschluss an die Landungen.
3 SERIEN À 5 SEKUNDEN

Laufschule
Skippingvarianten in verschiedene Richtungen: Vorwärts, seitwärts, rückwärts.
15M PRO VARIANTE

Explosive Sprünge
Beidbeinige und einbeinige Sprünge in die Höhe an Ort.
3 SPRÜNGE PRO VARIANTE

Richtungswechsel
Kurze «stop and go» Bewegungen auf ein visuelles oder akustisches Signal.
5x PRO VARIANTE

Beschleunigung
Sprints aus verschiedenen Ausgangspositionen.
5–10 SPRINTS À 5–20M

Zweikämpfe
Verschiedene Formen von Zweikampf-übungen.
30 SEKUNDEN PRO VARIANTE

Fortsetzung Warm-up – 5 bis 10 Minuten

«Im Anschluss an das Swiss Way Warm-up folgt, je nach Stufe und Niveau deines Teams, eine zielgerichtete Spiel- oder Übungsform. Ideen findest du über die folgenden QR-Codes.»

Trainertool
Training-Planungstool von swiss unihockey

Sportartübergreifende Spielformen



Physio & Training, Samuel Schär, Mittelstrasse 12A, 3012 Bern
031 829 80 00, schaer@physioandtraining.ch



FIFA 11+

TEIL 1 LAUFÜBUNGEN · 8 MINUTEN



1 LAUFEN GERADEAUS

6–10 Markierungen sind im Abstand von ca. 5–6 m in zwei parallelen Linien aufgestellt. Zwei Spieler starten gleichzeitig an der ersten Markierung und **laufen gemeinsam zur letzten Markierung**. Innen an den Markierungen hin- und ausser zurücklaufen. Tempo auf dem Rückweg je nach Aufwärmstatus langsam steigern. **2 Mal.**



2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN

Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie nach vorne anheben, zur Seite führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal.**



3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN

Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie seitlich anheben, nach vorne führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal.**



4 LAUFEN SEITGALOPP

Zur ersten Markierung laufen, von dort **im Seitgalopp** auf einander zu bewegen, **um den Partner herum** (ohne die Blickrichtung zu ändern) und zurück zur ersten Markierung. Bei jeder Markierung wiederholen. **Beachten:** Körpergewicht auf dem Vorfuß, Hüfte und Knie leicht gebeugt, um den Körperschwerpunkt tief zu halten. **2 Mal.**



5 LAUFEN SCHULTERKONTAKT

Zur ersten Markierung laufen, von dort **im Seitgalopp** auf einander zu bewegen. In der Mitte **seitlich gegen einander springen**, so dass sich die Schultern berühren. **Wichtig:** Mit gebeugter Hüfte und Knien auf beiden Füßen landen. Die Knie nicht nach innen einklinken lassen. Gleichzeitig mit dem Partner absteigen und landen. **2 Mal.**



6 LAUFEN VOR UND ZURÜCK SPRINTEN

Zur zweiten Markierung **sprinten** und **rückwärts zur ersten Markierung zurück sprinten**, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Dann wieder zwei Markierungen nach vorne und eine zurück sprinten und so den Parcours durchlaufen. Mit kleinen, schnellen Schritten sprinten. **2 Mal.**

TEIL 2 KRAFT · PLYOMETRIE · GLEICHGEWICHT · 10 MINUTEN

LEVEL 1



7 UNTERARMSTÜTZ HALTEN

Ausgangsposition: Bauchlage, auf den Unterarmen und Füssen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.
Übung: Körper anheben, Bauch anspannen und die Position 20–30 Sek. halten. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Den Rücken nicht durchhängen lassen. **3 Mal.**



LEVEL 2

7 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN

Ausgangsposition: Bauchlage, auf den Unterarmen und Füssen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.
Übung: Körper anheben und Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Die Beine abwechselnd anheben und für ca. 2 Sek. halten. Etwa 40–60 Sek. lang wiederholen. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Den Rücken nicht durchhängen lassen. **3 Mal.**



LEVEL 3

7 UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN

Ausgangsposition: Bauchlage, auf den Unterarmen und Füssen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.
Übung: Körper anheben und Bauch anspannen. Ein Bein ca. 10–15 cm vom Boden anheben und die Position 20–30 Sek. halten. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Andere Hüfte nicht nach unten kippen und den Rücken nicht durchhängen lassen. Kurze Pause, Übung mit anderem Bein wiederholen. **3 Mal.**



8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN

Ausgangsposition: Seitenlage, unteres Knie rechtwinklig beugen, auf Unterarm und unterem Bein abstützen. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.
Übung: Hüfte und oberes Bein anheben. Schulter, Hüfte und Knie sollen eine gerade Linie bilden. Position 20–30 Sek. halten. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. **3 Mal** auf jeder Seite.



8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN

Ausgangsposition: Seitenlage, Beine gestreckt, auf Unterarm und Aussenseite des Fußes abstützen. Der Körper soll von der Schulter bis zum Fuß eine gerade Linie bilden. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.
Übung: Hüfte zum Boden bewegen und wieder anheben. 20–30 Sek. wiederholen. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. **3 Mal** auf jeder Seite.



8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEBEN UND SENKEN

Ausgangsposition: Seitenlage, Beine gestreckt, auf Unterarm und Aussenseite des Fußes abstützen. Der Körper soll von der Schulter bis zum Fuß eine gerade Linie bilden. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.
Übung: Oberes Bein anheben und langsam wieder senken. 20–30 Sek. wiederholen. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. **3 Mal** auf jeder Seite.



9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE ANFÄNGER

Ausgangsposition: Auf weicher Unterlage knien. Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. **Übung:** Der Körper soll während der gesamten Übung von den Schultern bis zu den Knien gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, mit der Oberkörper- und Gesäßmuskulatur halten. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen lassen und das Körpergewicht mit den Händen abfedern. Mindestens **3 – 5 Mal** und/oder 60 Sek. wiederholen.



9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE FORTGESCHRITTENE

Ausgangsposition: Auf weicher Unterlage knien. Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. **Übung:** Der Körper soll während der gesamten Übung von den Schultern bis zu den Knien gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, mit der Oberkörper- und Gesäßmuskulatur halten. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen lassen und das Körpergewicht mit den Händen abfedern. Mindestens **7 – 10 Mal** und/oder 60 Sek. wiederholen.



9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE TOPFIT

Ausgangsposition: Auf weicher Unterlage knien. Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. **Übung:** Der Körper soll während der gesamten Übung von den Schultern bis zu den Knien gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, mit der Oberkörper- und Gesäßmuskulatur halten. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen lassen und das Körpergewicht mit den Händen abfedern. Mindestens **12 – 15 Mal** und/oder 60 Sek. wiederholen.



10 EINBEINSTAND MIT DEM BALL

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, Knie leicht gebeugt.
Übung: Das Gleichgewicht halten, den Ball in beiden Händen vor dem Körper. Körpergewicht auf dem Vorfuß. **Wichtig:** Knie nicht nach innen einklinken lassen. 30 Sek. halten. Bein wechseln und Übung wiederholen. Übung erschweren, indem der Ball um die Hüfte und/oder das andere Knie gekrest wird. **2 Mal** auf jedem Bein.



10 EINBEINSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN

Ausgangsposition: Zwei Spieler stehen sich - in Abstand von 2–3 m - auf einem Bein gegenseitig.
Übung: Sich den Ball gegenseitig zuwerfen. Dabei das Gleichgewicht halten und den Bauch anspannen. Körpergewicht auf dem Vorfuß. **Wichtig:** Knie nur leicht gebeugt, nicht nach innen einklinken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln und Übung wiederholen. **2 Mal** auf jedem Bein.



10 EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN

Ausgangsposition: Zwei Spieler stehen sich - eine Armlänge entfernt - auf einem Bein gegenseitig.
Übung: Das Gleichgewicht halten, während die Partner abwechselnd versuchen, den anderen in verschiedene Richtungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Körpergewicht auf dem Vorfuß. **Wichtig:** Knie nicht nach innen einklinken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln. **2 Mal** auf jedem Bein.



11 KNIEBEUGEN AUF DIE ZEHENSPITZEN

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.
Übung: Hüfte, Knie und Fußgelenke langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden, dabei den Oberkörper deutlich nach vorne neigen. Langsam beugen, schnell strecken – bis auf die Zehenspitzen – und wieder langsam beugen. Die Knie nicht nach innen einklinken lassen. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**



11 KNIEBEUGEN AUSFALLSCHRITTE

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen. **Übung:** Mit langsamen, gleichmässigen Ausfallschritten vorwärts gehen. Dabei Hüfte und Knie beugen, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Knie nicht nach innen einklinken lassen. Oberkörper und Hüfte nicht zur Seite kippen lassen. Das Spielfeld mit Ausfallschritten überqueren (ca. 10 Schritte je Bein) und locker zurücklaufen. **2 Mal.**



11 KNIEBEUGEN AUF EINEM BEIN

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, sich seitlich etwas am Partner abstützen.
Übung: Knie langsam so weit wie möglich, bis zum rechten Winkel beugen. Knie nicht nach innen einklinken lassen. Langsam beugen, etwas schneller strecken. Oberkörper und Hüfte nicht zur Seite kippen lassen. 10 Wiederholungen auf jedem Bein. **2 Mal.**



12 SPRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.
Übung: Als ob man sich auf einen Stuhl setzen wollte, Hüfte und Knie langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Position 2 Sek. halten. Die Knie nicht nach innen einklinken lassen. Aus dieser Position so hoch wie möglich springen. Weich auf den Vorfüßen landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**



12 SPRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte leicht beugen.
Übung: Vom Standbein ca. 1 m entfernt auf das andere Bein springen. Weich auf dem Vorfuß landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Knie nicht nach innen einklinken lassen. Bei jedem Sprung das Gleichgewicht behalten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**



12 SPRINGEN KREUZSPRÜNGE

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Sich ein Kreuz auf dem Boden vorstellen, in dessen Mitte man steht.
Übung: Abwechselnd von- und zurück, schrägs und diagonal übers Kreuz springen. So schnell und explosiv wie möglich springen. Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Weich auf den Vorfüßen landen. Die Knie nicht nach innen einklinken lassen. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**

TEIL 3 LAUFÜBUNGEN · 8 MINUTEN



13 LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD

Von einer Seite zur anderen über das Spielfeld rennen (mit 75–80 % der Maximalgeschwindigkeit). **2 Mal.**



14 LAUFEN HOCH-WEIT-SPRÜNGE

Mit hohen und weiten Sprüngen laufen. Das Knie des Schwingbeins möglichst hoch und den Gegenarm vor den Körper bringen. Weich auf dem Vorfuß landen. Knie nicht nach innen einklinken lassen. So das gesamte Feld überqueren und zurück laufen, um sich zu erholen. **2 Mal.**



15 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL

4–5 Schritte laufen, nach Aufsetzen des rechten Fußes schneller Richtungswechsel nach links (platt & cut), beschleunigen, 5–7 Schritte sprinten (mit 80–85 % der Maximalgeschwindigkeit). Tempo verringern und Richtungswechsel nach rechts. Knie nicht nach innen einklinken lassen. So das gesamte Feld überqueren und zurück laufen. **2 Mal.**

IPP und Ideen

Sportart	Trainingsideen
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Dance 11+ • Functional Range Conditioning • Sprünge (Sprung ABC) und Landungen • Mit Loops Beinachse trainieren • Core (z.B. Rumpfzirkel App) • Beinachse und Fuss kräftigen • ...
Biken	<ul style="list-style-type: none"> • MOUNTAIN BIKE PERFORMANCE & INJURY PREVENTION PROGRAM • Therabänder und Loops • Fifa 11+S • Stützkraft mit Instabiler Unterlage und/oder TRX • Abrollen üben • Nacken und Schultergürtel kräftigen (siehe Formel 1, mit Therabänder etc.) • Kraft (ganz Körper) inkl. Unterarm und Greifkraft • Reaktionsübungen • Gleichgewicht -> u.a. Sypoba
Beachvolley	<ul style="list-style-type: none"> • Volley Veilig • Plyometrie (Sprünge) • Kraft UE, Rumpf und OE • Wurf ABC • Fifa 11+Shoulder • ALWTYI's •
Eishockey	<ul style="list-style-type: none"> • https://wegrynenterprises.com/2022/06/23/hockey-newbies-getting-started-with-skates-and-safety-tips/ • https://icehockeymoms.com/hockey-injury-prevention-tips/ • Swiss Unihockey - SwissWay Warm Up • Equipment! • Komplexes Warm UP • Skating • Technik • Plyometrie und Kraft (Alles) • Kontakt Übungen • Schnellkraft Training •
Rudern	<ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining (Rumpf, OE, UE) • Technik und Ergonomie

	<ul style="list-style-type: none"> • Rudern in der Prävention – ein Ausdauerprogramm • www.rowingaustralia.com • Active & Safe • Physiopedia
Völkerball	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexes Warm Up • Kraft • Sprünge • Werfen und Wurf ABC • Gleichgewicht • Abrollen
Manege	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexes Warm Up • Kraft (Full Range -> einmal alles 😊) • Sprung Training • Stabi Training (UE & OE) • Plyometrie (UE & OE) • Technik! Und Teilübungen
Skitouren	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit beim Bergsport • SKUS - Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten • Equipment • Kraftausdauer • Pulsoximeter b. B.
Klettern	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.trainingbeta.com/tyler-injury-prevention-program/?utm_source=chatgpt.com • Warm Up (Dynamisch / Full Range) • Kraft inkl. Core • Hand und Greifkraft (auch Finger Extensoren trainieren – Full Range of Motion ist wichtig, sonst gibt's Verkürzungen) • Finger Extensoren • Bouldern (Sprünge und Landung) • Fingerboard • Unterarme und Finger (Exzentrisches Training) -> präventiv gegen Sehnenverletzungen