

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.

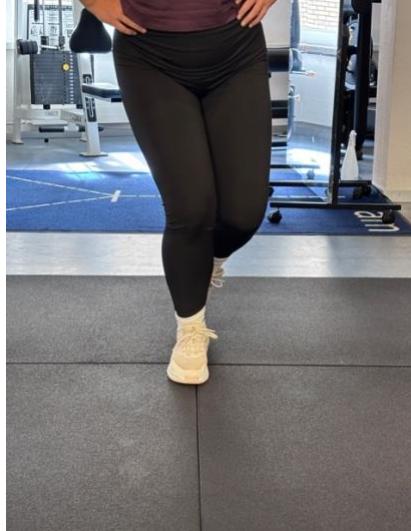
Übung: Sich den Ball gegenseitig zuwerfen. Dabei das Gleichgewicht halten und den Bauch anspannen. Körpergewicht auf dem Vorfuss. **Wichtig:** Knie nur leicht gebeugt, nicht nach innen einknicken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln und Übung wiederholen. **2 Mal** auf jedem Bein.

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 langsamem, 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 einknickern 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 Knie 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 Harey,¹ Benjamin Clarsen,¹ Espen Guldahl Wiger,² Mari Glommnes Øyen,¹
Andreas Serner,^{2,3} Kristian Thorborg,² Per Höl mich,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.

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 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.

Rumfzirkel App

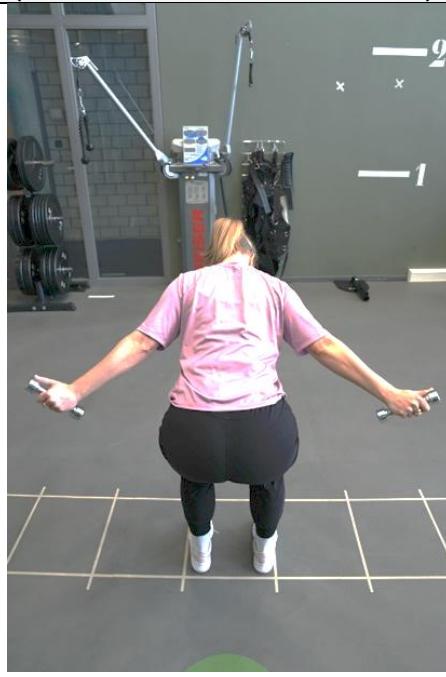
- [Rumfzirkel Apple](#)
- [Rumfzirkel Google](#)

6. Posten

Schulter Posten – ALWTYI

ALWTYI's (Reverse Flies Variationen)

Kräftigung Scapula-Thorakal (Fundament der Schulter)



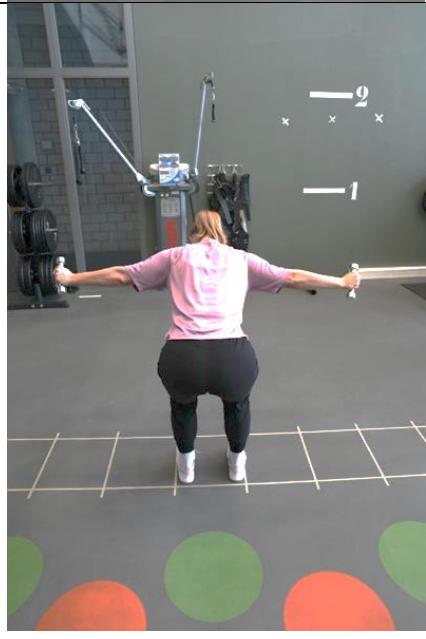
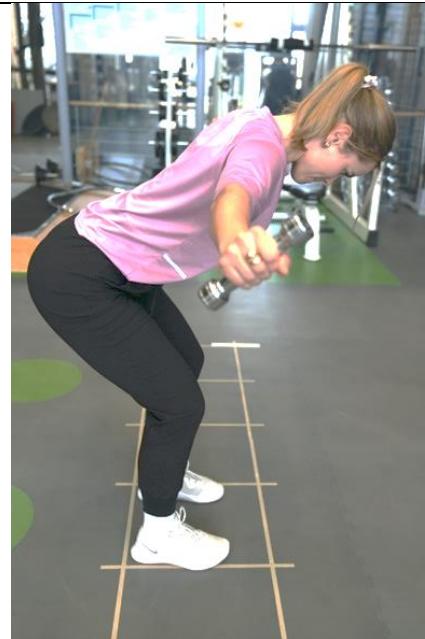
A



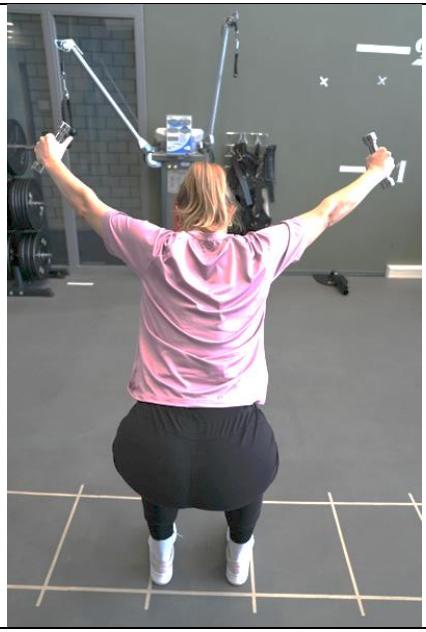
L



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 external 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 anklet 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 anklet 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

	Kopfrotation Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und Blick auf Daumen halten.	20 SEKUNDEN	
	Blickverfolgung Im Ausfallschritt verfolgen 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	
	Hüpppendel 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 ausstrecken. Blick folgt dem Arm.	5x PRO SEITE			Kompass-Schritte Aufeinanderfolgende Ausfallschritte im Kreis. Dabei Blickfokus aufrechterhalten.	OBERRÖRPER 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 Ä 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 Ä 5 SEKUNDEN			Laufschule Skippingvarianten in verschiedene Richtungen. Vorwärts, seitwärts, rückwärts.	15M 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 Ä 5–20M	

	Explosive Sprünge Beidbeinige und einbeinige Sprünge in die Höhe an Ort.	3 SPRUNGE PRO VARIANTE	
	Zweikämpfe Verschiedene Formen von Zweikampfübungen.	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	
-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------



FIFA 11+

TEIL 1 LAUFÜBUNGEN • 8 MINUTEN



1 LAUFEN GERADEAUS

6–11 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 auswärts zurücklaufen. Tempo auf dem Rückweg je nach Aufwärmstatus langsam steigen. **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 wiederholen. **Beachtet:** 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: Beide gebeugte Hüften und Knie auf beiden Füßen landen. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Gleichzeitig mit dem Partner abspringen 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. Elbogen 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. **3 Mal.**



LEVEL 2

7 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN

Ausgangsposition: Bauchlage, auf den Unterarmen und Füßen abstützen. Elbogen sind senkrecht unter den Schultern.
Übung: Körper anheben und Bauch anspannen. Ein Bein ca. 10–15 cm vom Boden abheben und für 2 Sek. halten. Etwa 40–60 Sek. lang wiederholen. Der Körper soll eine gerade Linie bilden.



LEVEL 3

7 UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN

Ausgangsposition: Bauchlage, auf den Unterarmen und Füßen abstützen. Elbogen sind senkrecht unter den Schultern.
Übung: Körper anheben und Bauch anspannen. Ein Bein ca. 10–15 cm vom Boden abheben und für 2 Sek. halten. Etwa 40–60 Sek. lang wiederholen. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Kurze Pause, Übung mit anderem Bein wiederholen. **3 Mal.**



8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN

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



8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEHEN UND SENKEN

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



8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEHEN UND SENKEN

Ausgangsposition: Seitenlage, Reine gestreckt, auf Unterarm und Aussenseite des Fusses abstützen. Der Körper soll von der Schulter bis zum Fuss eine gerade Linie bilden. Elbogen 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 Knieen gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, möglichst lange ohne zu fallen. 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 FORTGESCHRITTE

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 Knieen gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, möglichst lange ohne zu fallen. 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 Knieen gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, möglichst lange ohne zu fallen. 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 auf dem Boden vor dem Körper. Körpergewicht auf dem Vorfuß. **Wichtig:** Knie nicht nach innen einknicken lassen. 30 Sek. auf jedem Bein. Beide Beine austauschen und Übung wiederholen. Übung erschweren, indem der Ball um die Hüfte und wieder das andere Knie kreist. **2 Mal auf jedem Bein.**



10 EINBEINSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN

Ausgangsposition: Zwei Spieler stehen sich ca. in Abstand von 2–3 m - auf einem Bein gegenüber. **Übung:** Zuerst den Ball gegenseitig zuwerfen. Dabei das Gleichgewicht halten, während die Partner abwechselnd versuchen, den Ball auf dem Boden anzuhalten. Körpergewicht auf dem Vorfuß. **Wichtig:** Knie nicht leicht gebeugt, nicht nach innen einknicken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln und Übung wiederholen. **2 Mal auf jedem Bein.**



10 EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN

Ausgangsposition: Zwei Spieler stehen sich ca. Armlänge entfernt - auf einem Bein gegenüber. **Übung:** Das Gleichgewicht halten, während die Partner abwechselnd versuchen, den Ball auf dem Boden anzuhalten. Körpergewicht auf dem Vorfuß. **Wichtig:** Knie nicht nach innen einknicken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln. **2 Mal auf jedem Bein.**



11 KNEIBEUGEN AUF DIE ZEHENSPIZEN

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.
Übung: Hüfte, Knie und Fußgelenk langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Beide Beine überstreichen deutlich nach vorne neigen. Langsam beugen, schnell strecken - bis auf die Zehenspitzen – und wieder langsam beugen. 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.**



11 KNEIBEUGEN AUF FALLSCHRITTE

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen. **Übung:** Mit langsam, gleichmäigigen Ausfallschritten vorwärts gehen. Dabei Hüfte und Knie beugen, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Beide Beine überstreichen deutlich nach vorne neigen und Hüfte nicht zur Seite kippen lassen. Das Spieelfeld mit Ausfallschritten überqueren (ca. 10 Schritte) und locker zurücklaufen. **2 Mal.**



11 KNEIBEUGEN 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.**



12 SPRÜNGEN SPRÜNGE NACH OBEN

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.
Übung: Auf einer 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 SPRÜNGEN SPRÜNGE ZUR SEITE

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte beugen.
Übung: Von Standort in 1 m seitwärts auf das andere Bein springen. Weich auf den Vorfüßen 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 SPRÜNGEN KREUZSPRÜNGE

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Sich ein Kreuz auf dem Boden vorstellen, in dessen Mitte man steht.
Übung: Abwechselnd von links nach rechts, seitwärts und diagonal über Kreuz springen. Körper sollte 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.**



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 Schwungbein möglichst hoch und den Gegenpartner vor den Körper bringen. Weich auf dem Vorfuß landen, Knie nicht nach innen einknicken lassen. So das gesamte Feld überqueren und zurück laufen, um sich zu erhöhen. **2 Mal.**



15 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL

4–5 Schritte laufen, nach Aufsetzen des rechten Fusses schneller Richtungswechsel nach links (plant & cut), beschleunigen. 5–7 Schritte sprinten (mit 80–90 % der Maximalgeschwindigkeit). Tempo verringern und Richtungswechsel nach rechts. Knie nicht nach innen einknicken 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 • ALWYI's • ...
Eishockey	<ul style="list-style-type: none"> • https://wegrynenenterprises.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"> • <u>Slcherheit beim Bergsport</u> • <u>SKUS - Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten</u> • 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 • <u>Finger Extensoren</u> • Bouldern (Sprünge und Landung) • Fingerboard • Unterarme und Finger (Exzentrisches Training) -> präventiv gegen Sehnenverletzungen