

TRAININGSÜBUNGEN

Übungen für ein starkes Fußballteam.

Das präventive Trainingsprogramm der VBG.

SEI-KEIN-DUMMY.DE



INHALT

Mobilisation/Beweglichkeit

- 1.1 Hüftrotation**
- 1.2 Scorpion King (Vorlings)
- 1.3 Scorpion King (Rücklings)
- 2.1 Ausfallschritt mit Oberkörperrotation**
- 2.2 Ausfallschritt aus dem Zehenstand
- 2.3 Ausfallschritt und Oberkörperrotation
- 3.1 Oberkörperrotation im Knien**
- 3.2 Oberkörperrotation im Knien mit Partner
- 3.3 Oberkörperrotation im Einbeinstand
- 4.1 Hüftrotation innen und außen**
- 4.2 Beinpendel
- 4.3 Beinschwung zur gegenüberliegenden Hand
- 5.1 Eigentor**
- 5.2 Hüftmobilisation
- 5.3 Deep Squat

Rumpfstabilisation/ Funktionelle Kräftigung

- 1.1 Unterarmstütz**
- 1.2 Handflächenstütz auf dem Ball
- 1.3 Unterarmstütz neben Partner (Störfaktor)
- 2.1 Seitlicher Unterarmstütz, statisch**
- 2.2 Seitlicher Unterarmstütz, dynamisch
- 2.3 Seitlicher Unterarmstütz (Tandem)
- 3.1 Liegestütz, mit verschiedener Griffbreite**
- 3.2 Liegestütz, Hände auf dem Ball
- 3.3 Liegestütz, Füße auf dem Ball

- 4.1 Beidbeinige Kniebeuge mit Ball in der Hand**
- 4.2 Beidbeinige Kniebeuge mit Ball über Kopf
- 4.3 Einbeinige Kniebeuge mit Spann auf dem Ball
- 5.1 Dynamischer Schwebesitz**
- 5.2 Schwebesitz I
- 5.3 Schwebesitz II
- 6.1 Beckenlift**
- 6.2 Einbeiniger Beckenlift
- 6.3 Einbeiniger Beckenlift auf dem Ball

Sensomotorik/ Beinachsenstabilisation

- 1.1 Aus dem Skipping in den Einbeinstand**
- 1.2 Himmelsrichtungen
- 1.3 Kopfballsprünge-90°
- 2.1 Einbeinstand und zugeworfenen Ball passen**
- 2.2 Einbeinstand auf Pad
- 2.3 Einbeinstand auf Pad, danach passen
- 3.1 Einbeinstand und Ball passen**
- 3.2 Einbeinstand auf Pad und Ball passen
- 3.3 Einbeinstand mit Pass des Absprungbeins
- 4.1 Kopfball mit stabiler Landung**
- 4.2 Kopfball mit Kontakt und stabiler Landung
- 4.3 Kopfball und Antritt mit Richtungswechsel

- 5.1 Im Feld dribbeln mit Kontakt durch Trainer**
- 5.2 Im Feld dribbeln mit Doppelpass
- 5.3 Im Feld dribbeln mit Kopfball und Richtungswechsel

Cool-down/Regeneration

- 1.1 Fusssohle I**
- 1.2 Fusssohle II
- 1.3 Fusssohle III
- 2.1 Wadenmuskulatur I**
- 2.2 Wadenmuskulatur II
- 2.3 Wadenmuskulatur III
- 3.1 Hintere Oberschenkelmuskulatur I**
- 3.2 Hintere Oberschenkelmuskulatur II
- 3.3 Hintere Oberschenkelmuskulatur III
- 4.1 Oberschenkelaußenseite I**
- 4.2 Oberschenkelaußenseite II
- 4.3 Oberschenkelaußenseite III
- 5.1 Vordere Oberschenkelmuskulatur I**
- 5.2 Vordere Oberschenkelmuskulatur II
- 5.3 Vordere Oberschenkelmuskulatur III
- 6.1 Oberschenkelinnenseite I**
- 6.2 Oberschenkelinnenseite II
- 7.1 Rückenmuskulatur I**
- 7.2 Rückenmuskulatur II
- 7.3 Rückenmuskulatur III
- 8.1 Hüft-/Gesäßmuskulatur I**
- 8.2 Hüft-/Gesäßmuskulatur II
- 8.3 Hüft-/Gesäßmuskulatur III

DAS PRÄVENTIVE TRAININGSPROGRAMM DER VBG

Mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training lassen sich Risiken von Verletzungen und die damit verbundenen Ausfälle in der Mannschaft verringern. Zusätzlich wird die kontinuierliche Leistungssteigerung jedes einzelnen Spielers gefördert und somit das gesamte Team gestärkt.

Übungen für ein kompaktes Aufwärmtraining – und ein starkes Fußballteam

Die nachfolgenden Übungen wurden von Sportwissenschaftlern und Experten entwickelt und orientieren sich an den neuesten Erkenntnissen und Methoden für ein optimales Training. Sie können einfach und ohne großen Aufwand in das Training integriert werden. Ziel ist es, die Leistungen jedes Einzelnen in Ihrem Team kontinuierlich zu steigern, um auch in Zukunft sportlich erfolgreich zu bleiben.

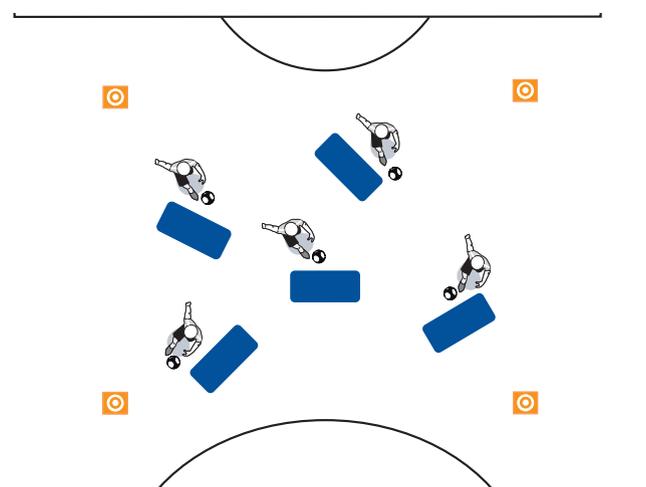
Die vorgestellten Übungen sind aus den folgenden Bereichen:

- Allgemeine Erwärmung/Koordination
- Mobilisation/Beweglichkeit
- Rumpfstabilisation/Funktionelle Kräftigung
- Sensomotorik/Beinachsenstabilisation
- Cool-down/Regeneration

Das folgende Aufwärmprogramm umfasst die wesentlichen Elemente, um optimal auf die fußballspezifischen Anforderungen vorbereitet zu sein. Um das Warm-up abwechslungsreich und variabel gestalten zu können, erfolgt es nach einem festen Schema, in dem die einzelnen Übungen jedoch wie bei einem **Baukasten** jederzeit ausgetauscht werden können. Zu jeder Übung gibt es **verschiedene Ausführungsvarianten, deren Schwierigkeitsgrad anhand von Sternen gekennzeichnet ist**. Wählen Sie zu jeder gewünschten Übung die individuell passende Variation (zum Beispiel: Übung 1.1, 2.3 und 4.1). Schnellkräftige und besonders intensive Übungen sollten dabei jedoch immer ans Ende des jeweiligen Blocks gesetzt werden.

Insgesamt sollten für das Warm-up ca. 20–30 Minuten eingeplant werden.

Der Aufbau:



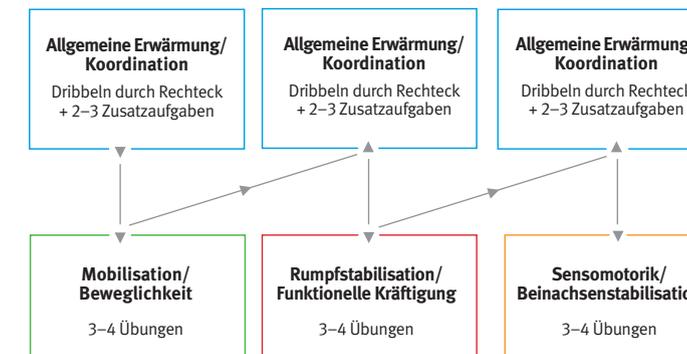
In einem abgesteckten Feld wird pro Spieler eine Trainingsmatte (oder Handtuch) auf dem Boden ausgelegt. Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball durch das abgesteckte Spielfeld, die Matten dienen dabei als Hindernisse. Nach einigen Minuten werden den Spielern Zusatzaufgaben gegeben.

Diese können zum Beispiel sein:

- nur mit links/rechts dribbeln
- nur mit der Sohle dribbeln (auch rückwärts)
- Ball zwischen den Beinen pendeln
- Finten (Übersteiger etc.) vor jeder Matte
- Schulter gegen Schulter springen und weiter dribbeln
- Bälle mit Mitspielern tauschen
- Doppelpass mit 2 Bällen
- Schattenlaufen
- Jonglieren (ohne Oberschenkel, nur rechts, nur Kopf etc.)
- Ball während des Dribbelns mit Gesäß/Stirn stoppen
- Tempodribbling
- Richtungswechsel und Antritt (auf Kommando)

Der Ablauf:

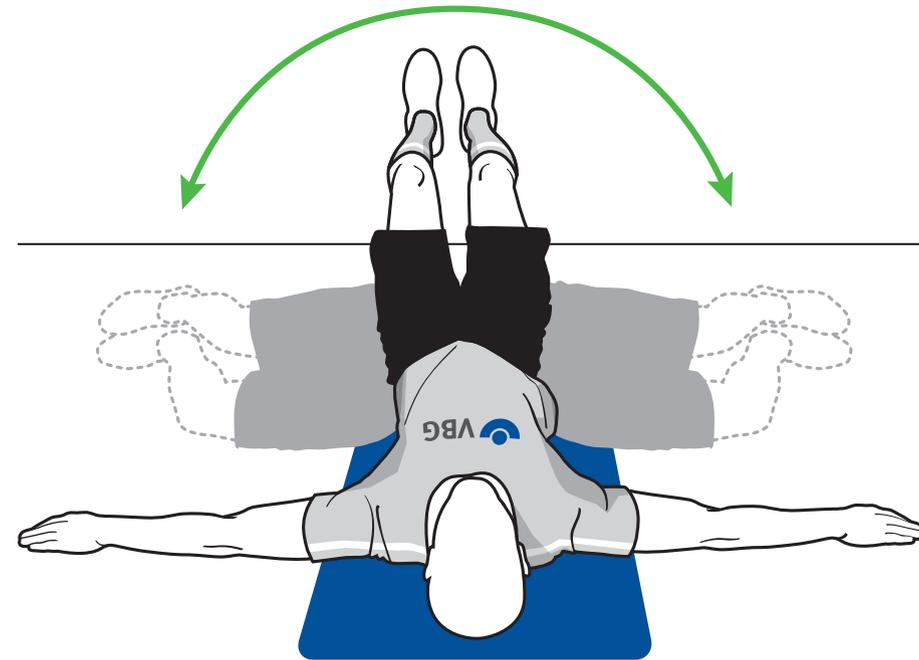
Nachdem die Spieler beim Dribbeln 2–3 Zusatzaufgaben durchgeführt haben, findet sich jeder Spieler auf einer Matte ein. Dort werden 3–4 Übungen des Blocks Mobilisation/Beweglichkeit durchgeführt, bevor die Spieler erneut durch das Rechteck dribbeln und Zusatzaufgaben erhalten. Im Anschluss wird mit den weiteren Bereichen ebenso verfahren.



Nach dem Training:

Neben dem Aufwärmprogramm ist für ein effektives Training ebenso ein **professionelles Cool-down-Programm** unerlässlich. Dank einfacher Übungen wird die Regeneration der im Training beanspruchten Muskelgruppen angeregt und die Regulierung des Herz-Kreislaufsystems gefördert. Auch für diesen elementar wichtigen Teil des Trainings erhalten Sie nachfolgend praktische und anschauliche Übungsvorschläge. Das Cool-down-Programm umfasst dabei Übungen mit der **Faszienrolle**, mit deren Hilfe einzelne Muskelgruppen bis zu 1 Minute ausgerollt werden. Dabei können Schmerzpunkte spürbar sein. Diese sollten langsam und kurz anhaltend in alle Richtungen ausgerollt werden. Die Übungen mit der Faszienrolle können zusätzlich auch ins Aufwärmprogramm integriert werden. Das Ausrollen sollte dabei zügiger und über einen kürzeren Zeitraum (10 – 15 Sekunden) erfolgen. Die Übungen verbessern die Flexibilität und Beweglichkeit der Spieler und tragen somit entscheidend zur Verletzungsprävention bei.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training!



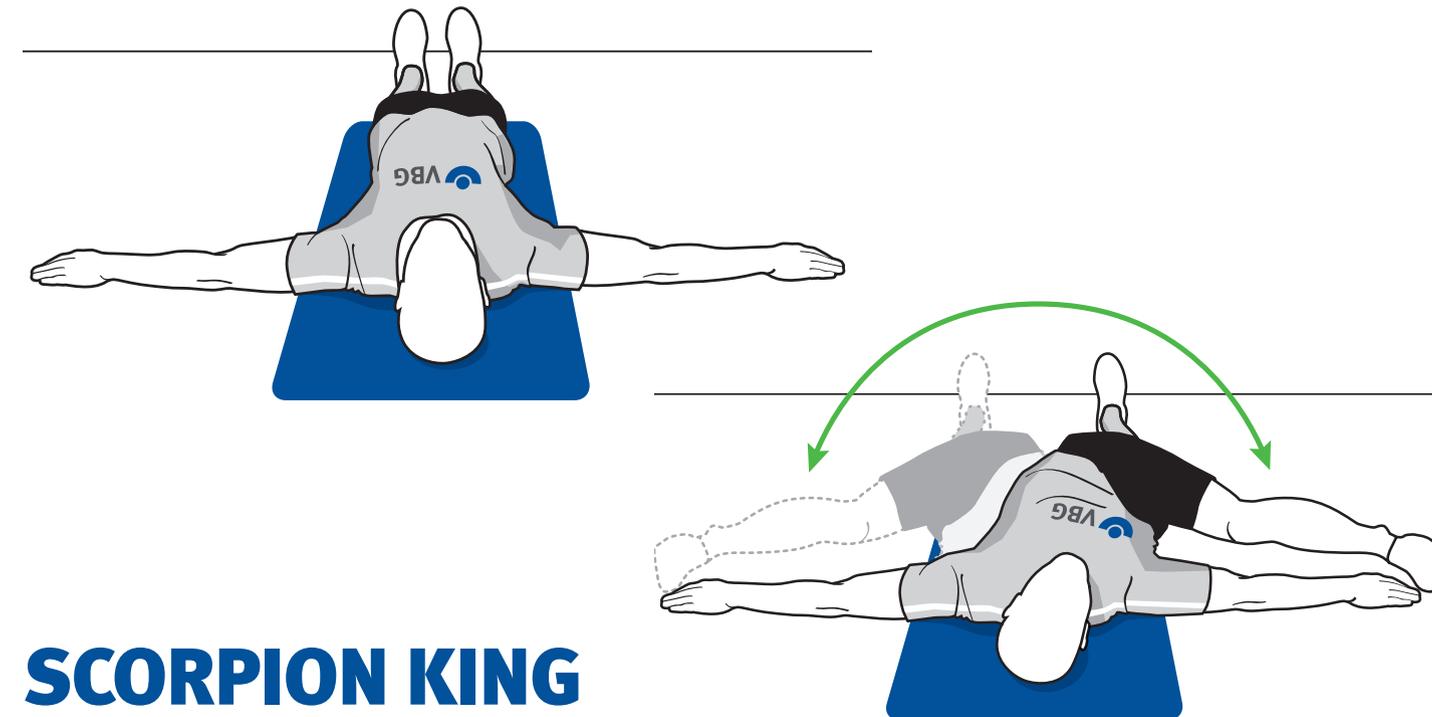
HÜFTROTATION (RÜCKENLAGE)

- 1 In der Rückenlage werden die Beine im Hüft- und Kniegelenk ca. 90° angewinkelt.
- 2 Aus dieser Position werden die Beine nach rechts geführt und auf dem Boden abgelegt.

Nach ca. 2 Sekunden erfolgt die Rückführung der Beine in die Ausgangsposition, bevor der Vorgang nach links durchgeführt wird.

Darauf sollten Sie achten:

Beide Schultern sollten stets Kontakt zum Boden haben.

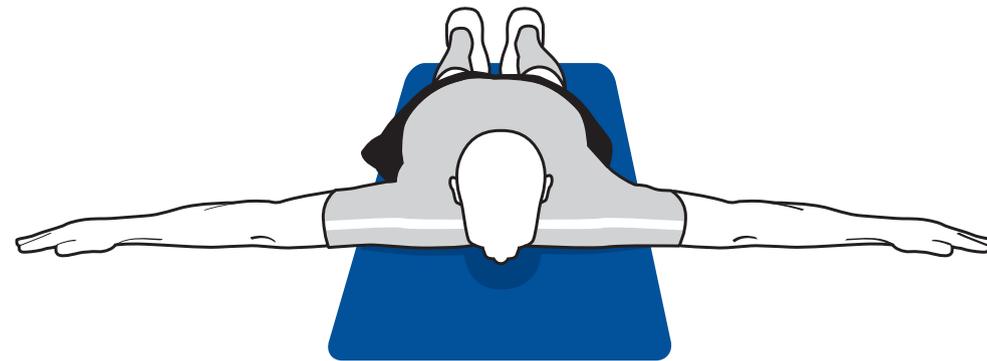


SCORPION KING (VORLINGS)

- 1 In Rückenlage werden die Arme etwa im 90° Winkel vom Rumpf abgespreizt.
- 2 Aus dieser Position gilt es, im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen.

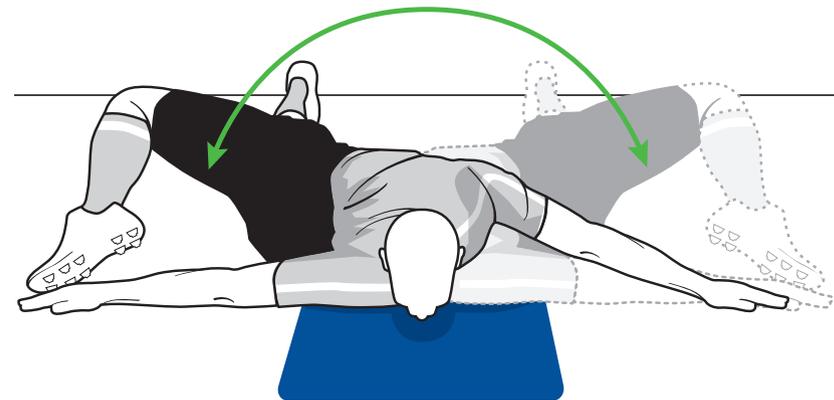
Darauf sollten Sie achten:

Beide Schultern sollten stets Kontakt zum Boden haben.

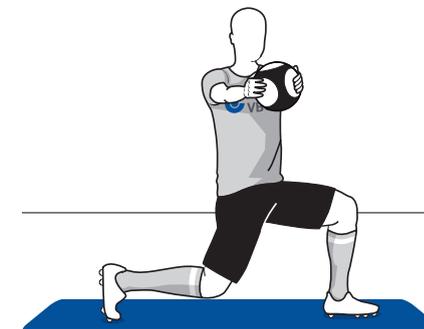
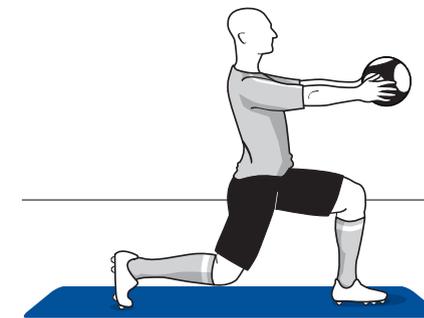
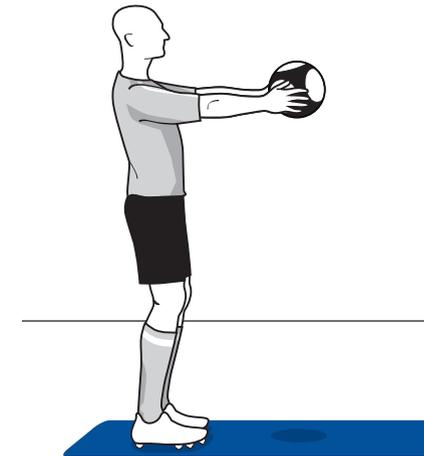


SCORPION KING (RÜCKLINGS)

1 In Bauchlage werden die Arme etwa im 90° Winkel vom Rumpf abgespreizt.



2 Aus dieser Position gilt es, im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen.



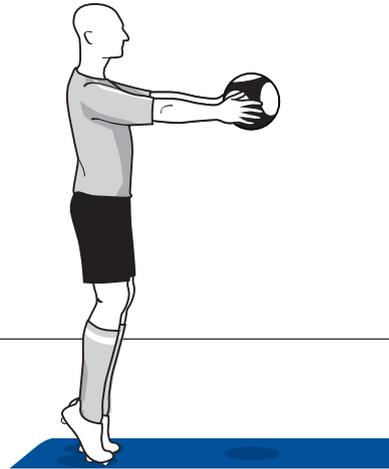
AUSFALLSCHRITT MIT OBERKÖRPER- ROTATION

- 1 Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten.
- 2 Aus dieser Position erfolgt ein weiterer Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.
- 3 Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° nach rechts. Dabei bleiben die Arme gestreckt.
- 4 Nachdem diese Position kurz gehalten wurde, rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert, bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung mit dem rechten Bein seitenverkehrt wiederholt.

Die Übung ca. 8-10-mal pro Seite wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



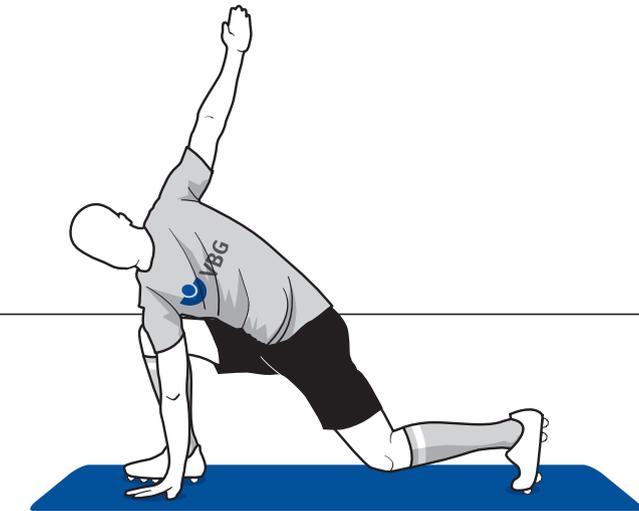
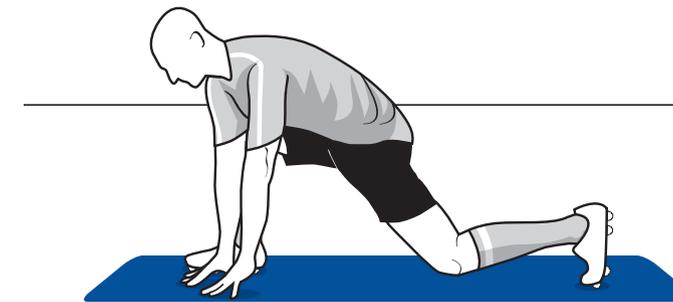
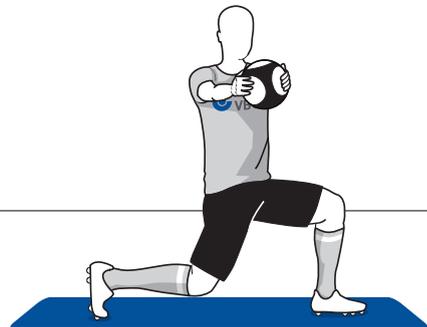
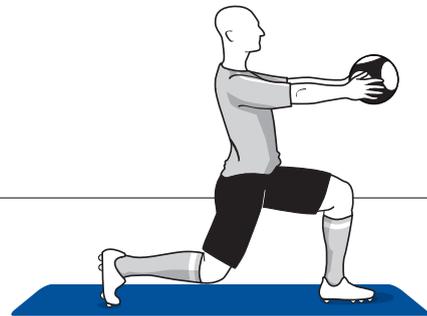
AUSFALLSCHRITT AUS DEM ZEHEN- STAND

- 1 Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten und der Zehenstand eingenommen.
- 2 Aus dieser Position erfolgt ein weiterer Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.
- 3 Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° nach rechts. Dabei bleiben die Arme gestreckt.
- 4 Nachdem diese Position kurz gehalten wurde, rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert, bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung mit dem rechten Bein seitenverkehrt wiederholt.

Die Übung ca. 8-10-mal pro Seite wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



AUSFALLSCHRITT & OBERKÖRPERROTATION

- 1 Aus dem normalen Stand erfolgt ein weiterer Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Fuß.
- 2 Aus dieser Position wird der Oberkörper mit den Fingerspitzen beider Hände links neben dem rechten Fuß abgestützt.
- 3 Während die rechte Hand nun dort verharrt, wird der Oberkörper aufgedreht und die linke Hand in Richtung Himmel gestreckt.
- 4 Diese Position ca. 2–3 Sekunden halten und die linke Hand im Anschluss wieder neben der rechten Hand abstützen. Aus dieser Position in den Stand zurückkehren und die Übung seitenverkehrt wiederholen.

Die Übung 3-mal pro Seite durchführen

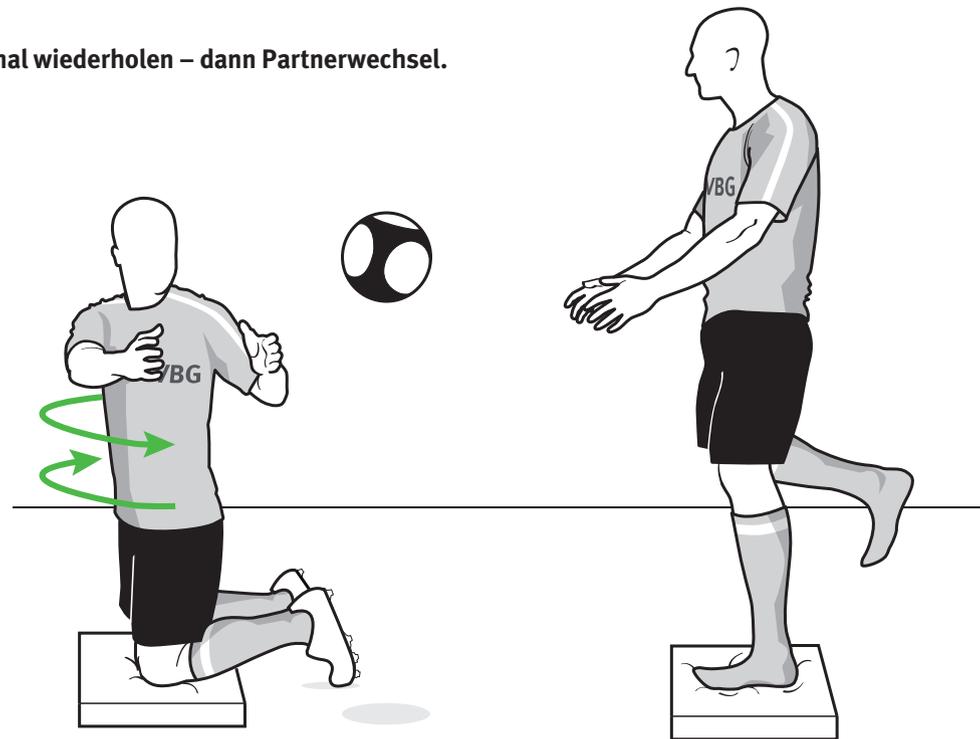
Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen.

OBERSKÖRPERROTATION IM KNIEN

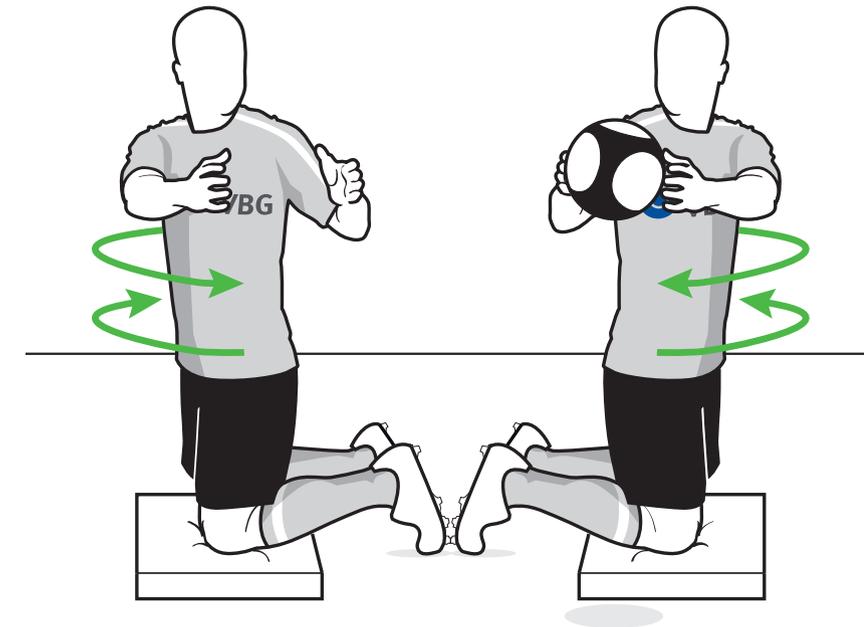
- 1 Aus einer knienden Position auf einem Balance Pad mit einem Ball in Vorhalte wird durch Rotation des Oberkörpers einem sich im Rücken befindenden Partner der Ball zugeworfen.
- 2 Dieser fängt den Ball und wirft ihn gleich wieder zurück.
- 3 Der kniende Spieler fängt den Ball und wirft seinem Partner diesen nun auf der anderen Körperseite zu.

Pro Seite ca. 10-mal wiederholen – dann Partnerwechsel.



Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen.



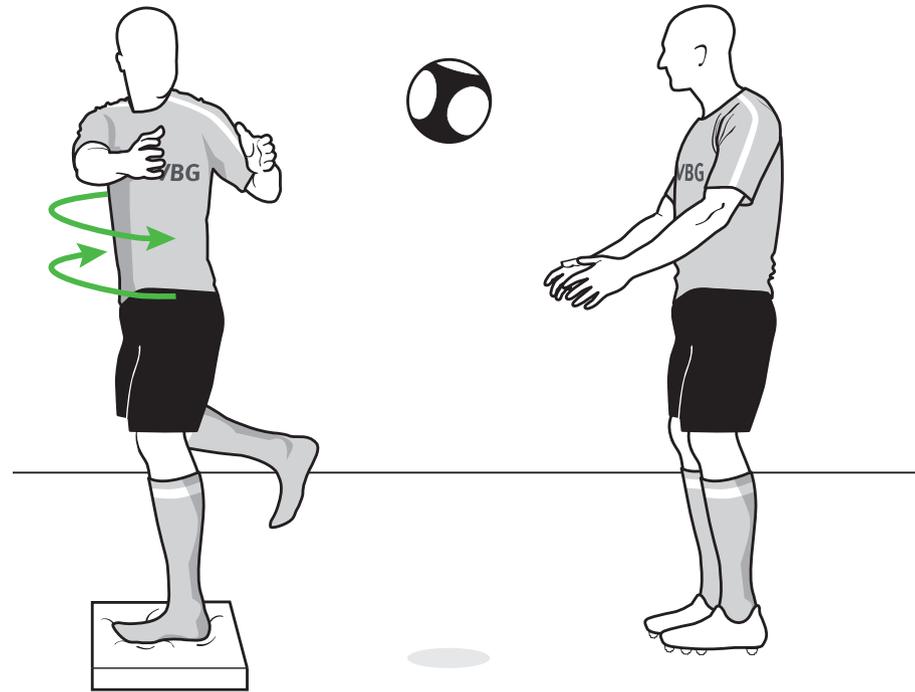
OBERSKÖRPERROTATION IM KNIEN MIT PARTNER

- 1 Zwei Spieler knien voneinander abgewandt jeweils auf einem Balance Pad, sodass sich ihre Fußsohlen annähernd berühren.
- 2 Der Spieler mit einem Ball in Vorhalte übergibt diesen durch Rotation des Oberkörpers seinem Partner.
- 3 Der Partner übernimmt den Ball und übergibt ihn auf der anderen Seite wieder zurück.

Den Ball ca 5-mal übergeben – dann Richtungswechsel

Darauf sollten Sie achten:

Der Oberkörper ist stets aufrecht, Körperspannung halten.



OBERKÖRPERROTATION IM EINBEINSTAND

- 1 Ein Spieler befindet sich im Einbeinstand auf dem Balance Pad mit einem Ball in Vorhalte. Durch Rotation des Oberkörpers, wirft er den Ball einem sich im Rücken befindenden Partner zu.
- 2 Dieser fängt den Ball und wirft ihn gleich wieder zurück.
- 3 Der Spieler auf dem Balance Pad fängt den Ball und wirft seinem Partner diesen nun auf der anderen Körperseite zu.

Pro Seite ca. 10-mal wiederholen – dann Partnerwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

Im Einbeinstand ist das Standbein nicht komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



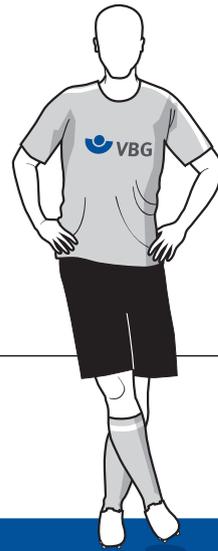
HÜFTROTATION INNEN

- 1 Im lockeren Gehen wird das rechte Knie angehoben, sodass im Knie- und Hüftgelenk in etwa ein 90°-Winkel entsteht.
- 2 Aus dieser Position wird das Bein nach außen rotiert und leicht versetzt neben dem linken Fuß abgesetzt.
- 3 Mit dem nächsten Schritt wird die Übung mit dem linken Bein wiederholt.

Ca. 10 Wiederholungen pro Seite. Anschließend wird die Übung mit einer Rotationsbewegung von außen nach innen wiederholt.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



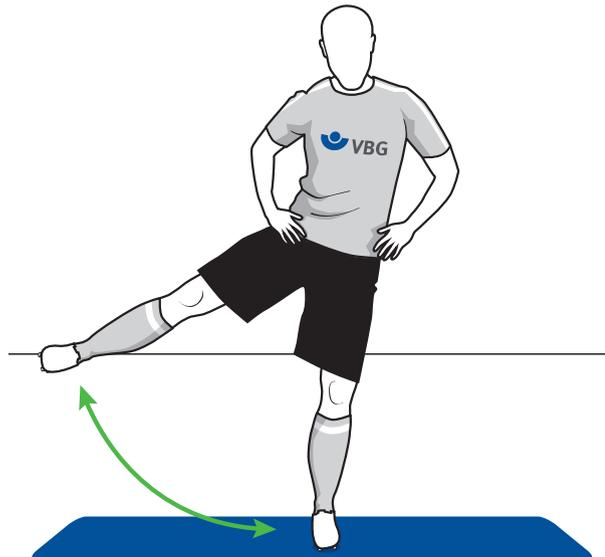
BEINPENDEL

- 1 Im Einbeinstand auf dem linken Fuß wird das rechte Bein vor dem linken Bein gekreuzt.
- 2 Aus dieser Ausgangsposition wird das gestreckte rechte Bein so weit wie möglich nach rechts abgespreizt.
- 3 Die Position des maximal abgespreizten Beins kurz halten und ohne den Fuß abzusetzen wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Den Vorgang ca. 8–10-mal wiederholen.
Anschließend das Standbein wechseln und die Übung
seitenverkehrt wiederholen.**

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



BEINSCHWUNG ZUR GEGENÜBERLIEGENDEN HAND

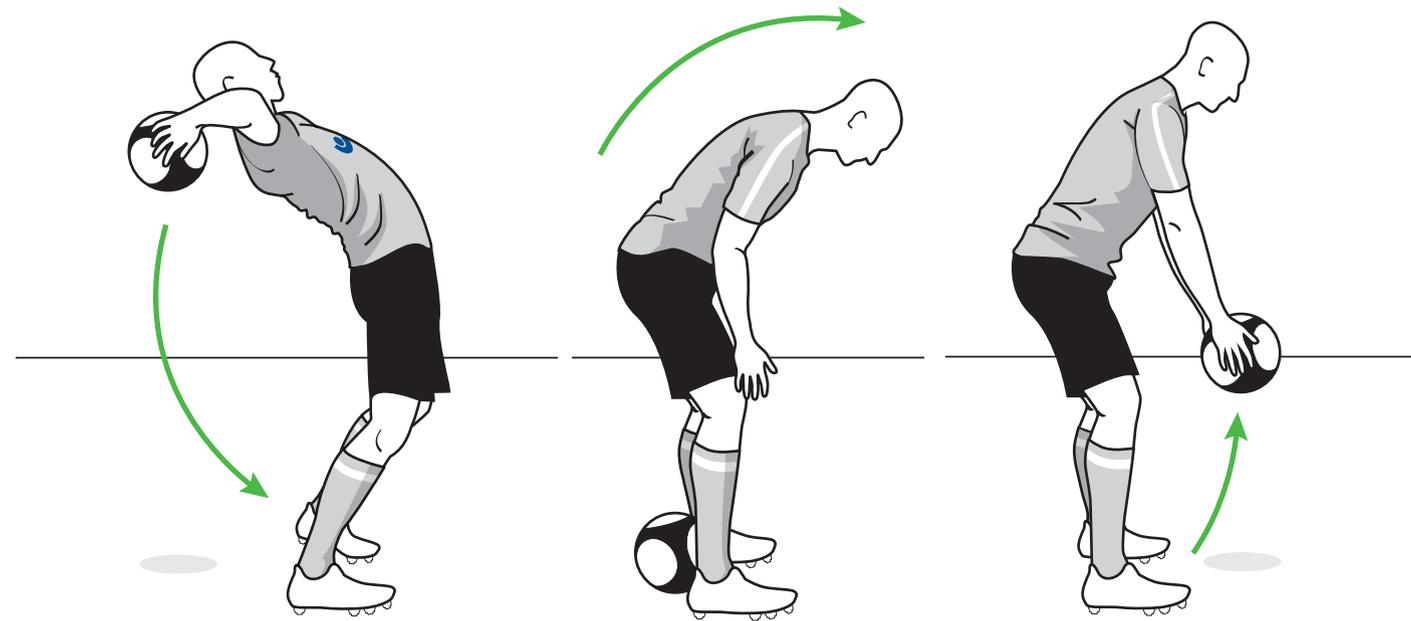
- 1 Im lockeren Gehen werden der rechte Fuß und die linke Hand vor dem Körper zusammengeführt.
- 2 Beim nächsten Schritt berühren sich linker Fuß und rechte Hand vor dem Rumpf.

Pro Seite ca. 10 Wiederholungen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.





EIGENTOR

- 1 Im geraden Stand mit leicht gespreizten Beinen wird ein Fußball mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.
- 2 Aus dieser Position wird der Rücken überstreckt und eine Hohlkreuzhaltung eingenommen, die durch das aktive Nach-vorne-Führen des Beckens unterstützt wird.
- 3 Die Arme werden gebeugt und der Ball dadurch hinter den Kopf geführt. Zum Zeitpunkt der maximalen Überstreckung wird der Ball fallen gelassen.
- 4 Durch das Beugen der Arme erhält der Ball eine Vorwärtsbewegung und berührt den Boden genau zwischen den Füßen. Während der Flugphase des Balls leitet der Oberkörper eine Gegenbewegung ein, indem die Arme nach vorne und das Becken nach hinten geführt werden. So kann der Ball vor dem Körper gefangen werden.

Ca. 5-mal wiederholen.

HÜFTMOBILISATION

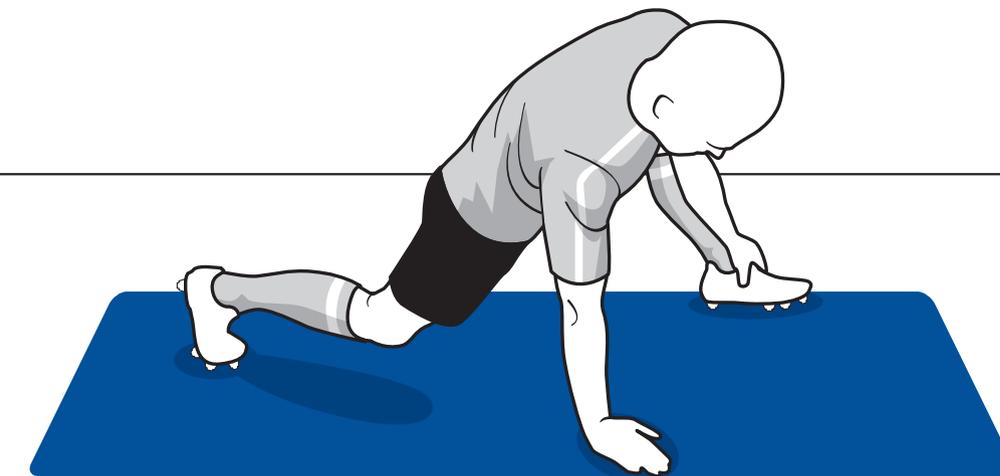
- 1 Ausgangsstellung ist ein tiefer Ausfallschritt, bei dem das Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Der hintere Fuß wird auf dem Fußballen aufgestellt.
- 2 Die Handflächen werden zunächst in etwa schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt, wobei die Hand auf der Seite des vorderen Beins den Fuß stabilisiert.
- 3 In dieser Position werden kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt. Intensiviert werden kann die Übung durch Gewichtsverlagerung bzw. seitlichen Druck (von

innen nach außen) mit der Handfläche oder Schulter am vorderen Bein. Bei Druck mit der Handfläche kann die Gewichtsverlagerung zudem zur entgegengesetzten Seite erfolgen.

Im Anschluss die Übung seitenverkehrt wiederholen.

☆☆☆ **Variation:**

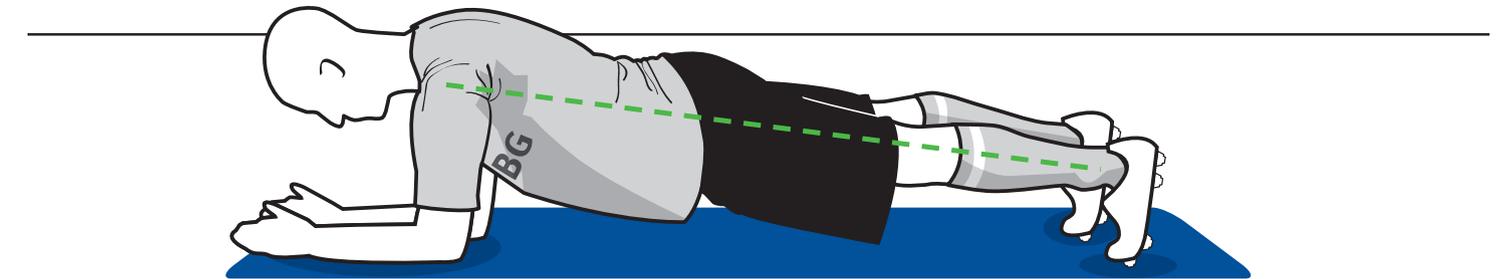
- A** Als Variation kann der vordere Fuß auf der Außenseite abgelegt werden, wobei sich in dieser Position die vorherigen Bewegungen wiederholen.



DEEP SQUAT

- 1 Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor den Oberkörper gehalten. Die Füße sind in etwa schulterbreit aufgestellt und beide Fersen berühren über den gesamten Übungszeitraum den Boden.
- 2 Es wird eine tiefe Hockposition eingenommen. Dabei wird der Ball mit gestreckten Armen über den Kopf geführt.

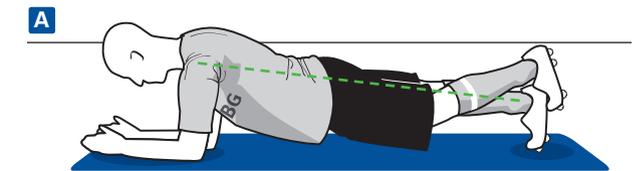
Diese Position ca. 30 Sekunden halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.



UNTERARMSTÜTZ

- 1 Beim Unterarmstütz wird eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich auf den Unterarmen (und Händen) sowie den Fußballen in einer statischen Position gehalten wird.
- 2 Der Kopf wird in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (Blick geht nach unten). Die Ellenbogen verlaufen senkrecht zu den Schultern.

In dieser Position gilt es, möglichst lange zu verharren.

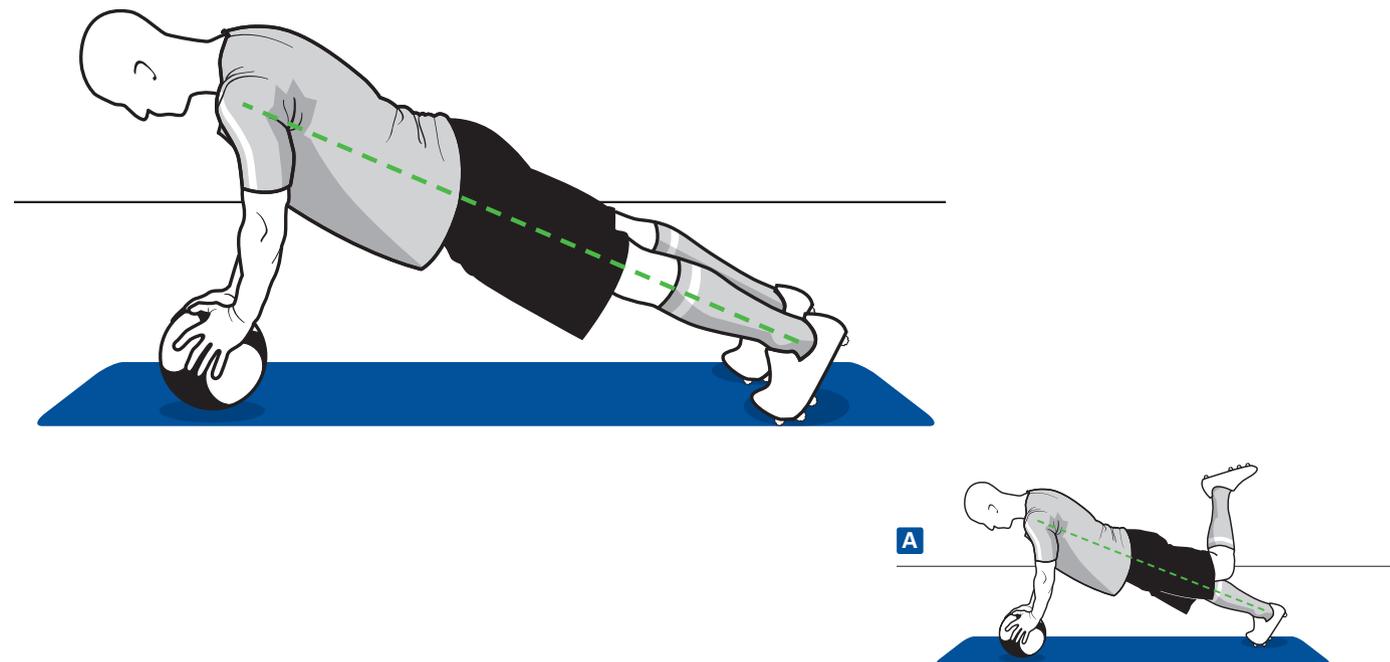


Darauf sollten Sie achten:

weder eine Hohlkreuz- noch eine Dachposition einnehmen.

☆☆☆ Variation:

A EINSEITIGES BEINANHEBEN IN DER STÜTZPOSITION



HANDFLÄCHENSTÜTZ AUF DEM BALL

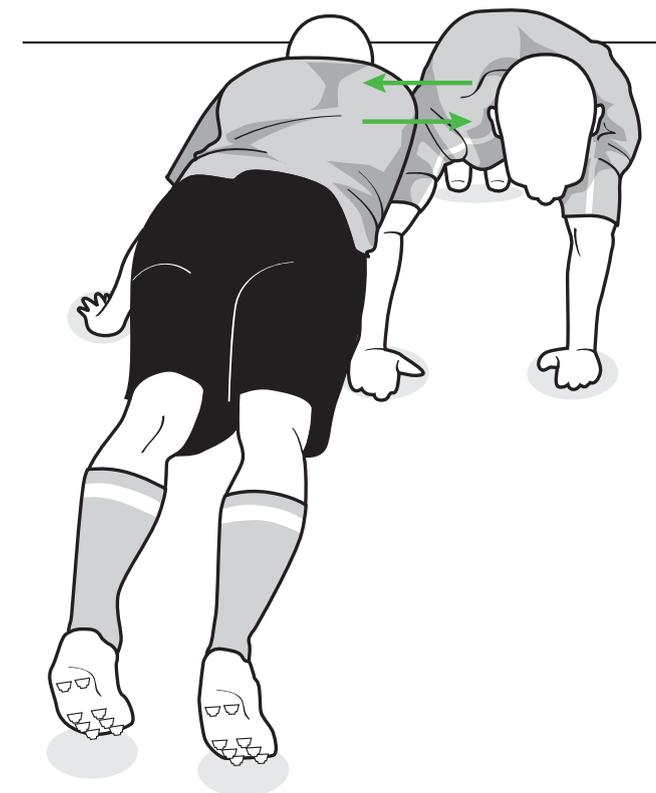
- 1 Bei dieser Form des Handflächenstützes wird der Körper mit beiden Handflächen auf einem Ball und mit den Fußballen auf dem Boden abgestützt.
- 2 Dabei ist eine gerade Körperhaltung einzunehmen. Der Ball sollte in etwa auf Höhe der Schultern auf dem Boden liegen.
- 3 Die Ellenbogen sollten leicht gebeugt sein.

In dieser Position gilt es, möglichst lange zu verharren.

☆☆☆ Variation:

A BEINRÜCKHEBEN MIT BALL

In der ursprünglichen Ausgangsposition wird ein Bein um ca. 90° im Kniegelenk angewinkelt und vom Boden abgehoben, sodass Oberschenkel und Rücken in etwa eine Linie bilden.



UNTERARMSTÜTZ NEBEN PARTNER (STÖRFAKTOR)

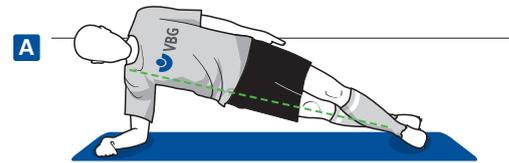
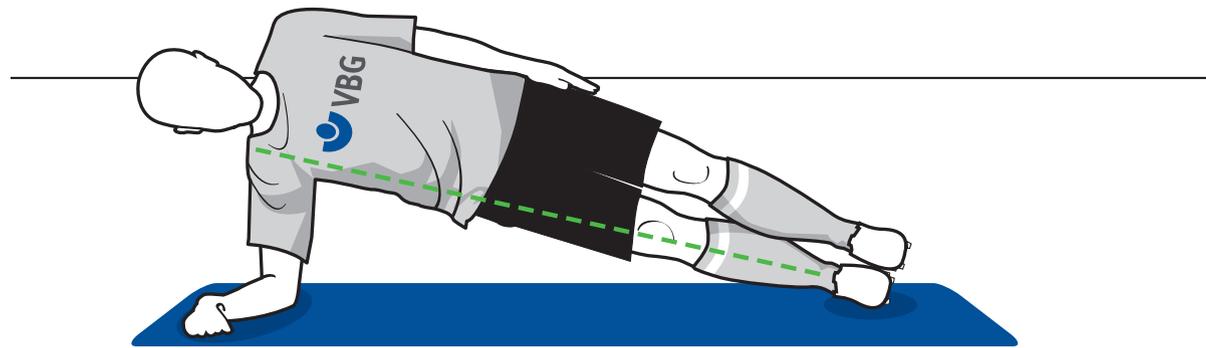
Beide Partner positionieren sich im Handflächenstütz seitlich versetzt nebeneinander.

Über die Schultern wird nun als Störfaktor leichter Druck auf den Partner ausgeübt. Ziel ist es, dabei die stabile Körperhaltung beizubehalten.

In dieser Position gilt es, möglichst lange zu verharren.

☆☆☆ Variationen:

- A Im Schiebewettkampf soll der Partner von der Matte gedrückt werden.
- B In frontaler Position soll versucht werden, dem Partner die Hand wegzuziehen.



SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, STATISCH

- 1 Beim Seitstütz wird eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich seitlich auf einem Unterarm (und Hand) sowie der Fußaußenseite des gleichseitigen Fußes abgestützt wird.

In dieser Position gilt es, so lange wie möglich zu verharren – anschließend Seite wechseln.

Darauf sollten Sie achten:

Wichtig ist, dass die Hüfte nicht durchhängt und der Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.

☆☆☆ Variation:

- A Zur Erleichterung kann das untere Bein angewinkelt oder sich im Tandemstand abgestützt werden, wobei die Innenseite des oberen Fußes vor der Fußspitze des unteren Fußes aufsetzt.

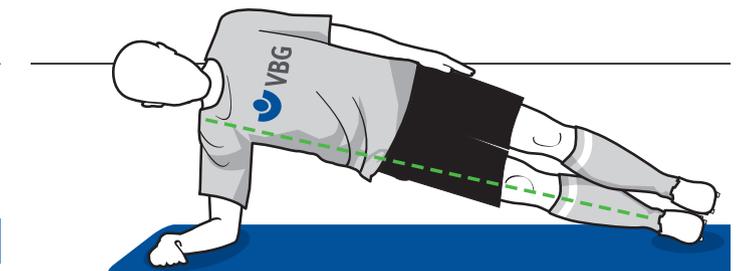
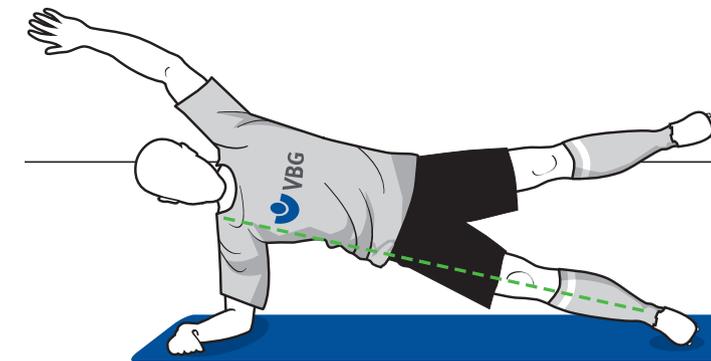
SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH

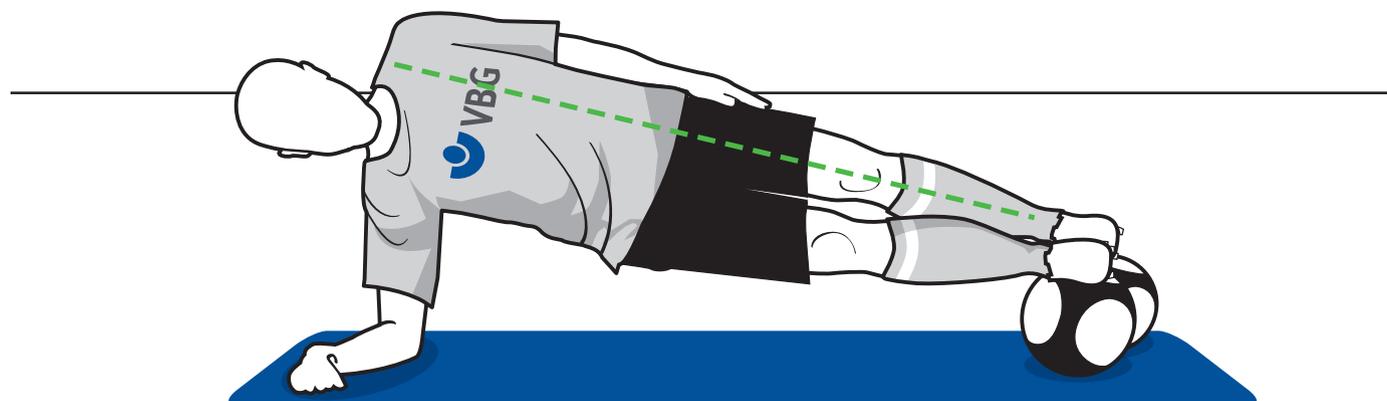
- 1 Bei der gesteigerten Variante des Seitstützes wird eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich seitlich auf einem Unterarm sowie der Fußaußenseite des gleichseitigen Fußes abgestützt wird.
- 2 Bei der dynamischen Bewegungsausführung wird der obere Arm über den Kopf geführt und das obere Bein leicht abgespreizt.
- 3 Diese Position kurz halten und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Den Vorgang 10–20-mal wiederholen – anschließend Seitenwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

Wichtig ist, dass die Hüfte bei der Durchführung nicht durchhängt und der Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.





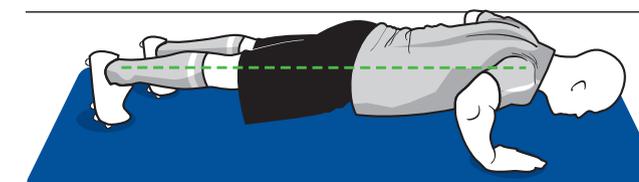
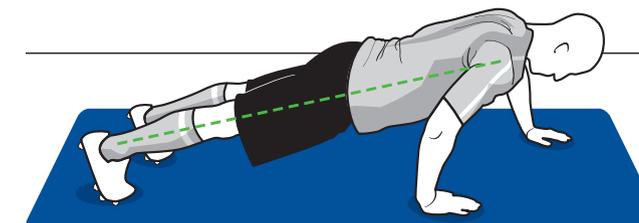
SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ (TANDEM)

- 1 Im seitlichen Unterarmstütz befinden sich die Beine in Schrittstellung, wobei jeder Fuß auf einem Fußball aufliegt.
- 2 Die Schwierigkeit lässt sich durch eine engere oder weitere Schrittstellung der Beine variieren.

Darauf sollten Sie achten:

Wichtig ist, dass die Hüfte bei der Durchführung nicht durchhängt und der Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.

LIEGESTÜTZ, MIT VERSCHIEDENER GRIFFBREITE



- 1 Liegestütze erfolgen aus einer geraden Körperhaltung, bei der sich auf den Handflächen und den Fußballen abgestützt wird.
- 2 In der Ausgangsstellung sind die Arme annähernd komplett durchgedrückt. Aus dieser Position wird der Oberkörper durch langsames Beugen der Arme abgesenkt, bis sich die Brust ca. 5–10 cm über dem Boden befindet.
- 3 Anschließend erfolgt durch Strecken der Arme die Rückkehr in die Ausgangsposition.

Diese Übung ca. 20–30-mal wiederholen.

Als Variation kann Abstand zwischen den Händen (etwa schulterbreit, weiter oder enger, einseitig vorgesetzt) verändert werden, um andere Muskelpartien anzusteuern.

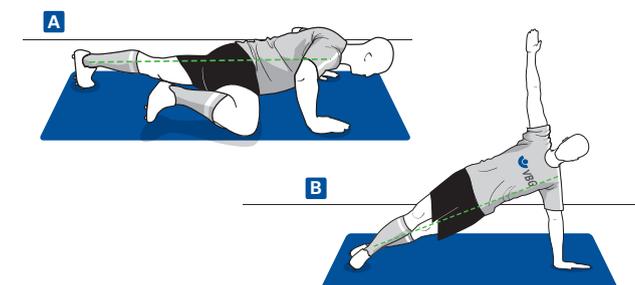
☆☆☆ Variationen:

A SPIDERMANN-LIEGESTÜTZ

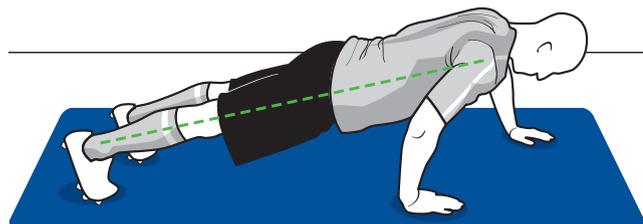
Ein Bein wird parallel zum Boden am Körper entlang vorbei nach vorne oben geführt, wobei das Kniegelenk ca. um 90° gebeugt ist. Die Liegestützbewegung der Arme bleibt bestehen.

B T-LIEGESTÜTZ

Zunächst wird ein – bis zur Armbeuge – klassischer Liegestütz durchgeführt. Bei der Aufwärtsbewegung wird ein Arm nach oben zum Himmel geführt und der Körper dabei aufgedreht.



LIEGESTÜTZ, HÄNDE AUF DEM BALL



- 1 Der Schwierigkeitsgrad des klassischen Liegestützes wird durch die Hinzunahme eines Balls und die damit verbundene Instabilität erhöht.
- 2 Mit einer Hand wird sich auf dem Ball abgestützt, während die andere Hand und die Fußballen Bodenkontakt haben.
- 3 In dieser Position wird die klassische Liegestützbewegung durchgeführt. Anschließend wird die Seite gewechselt.

Ca. 10–15 Wiederholungen pro Seite.

Die Variationsmöglichkeiten des klassischen Liegestützes (s. Übung 3.1.) können auch in diese Ausführungsform integriert werden.

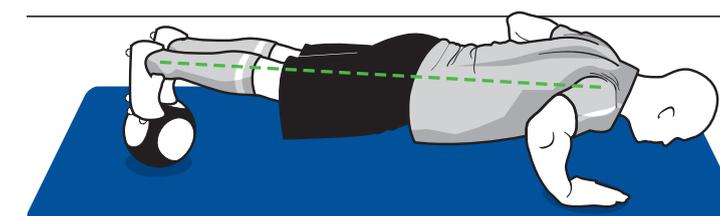
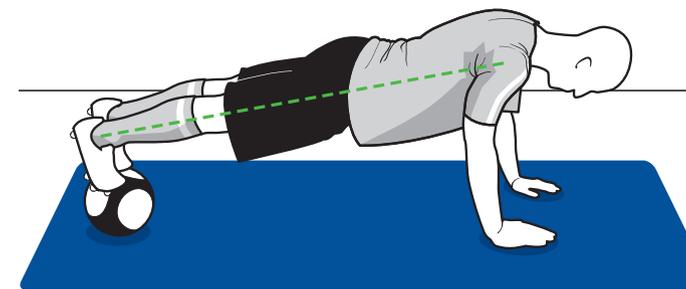
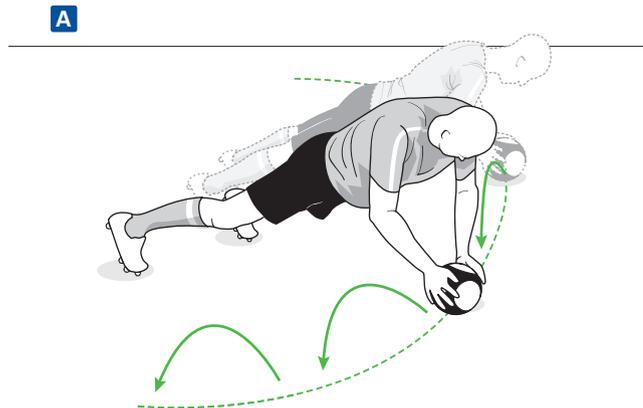
Darauf sollten Sie achten:

Zu beachten ist, dass die Körperspannung während der Übung aufrecht gehalten wird.

☆☆☆ Variation:

A BEIDE HÄNDE AUF DEM BALL

Mit beiden Händen wird sich auf dem Ball abgestützt, während die Fußballen Bodenkontakt haben. Halbkreisbewegung durchführen (nach jedem Liegestütz mit dem umgriffenen Ball ein Stück zur Seite springen).



LIEGESTÜTZ, FÜSSE AUF DEM BALL

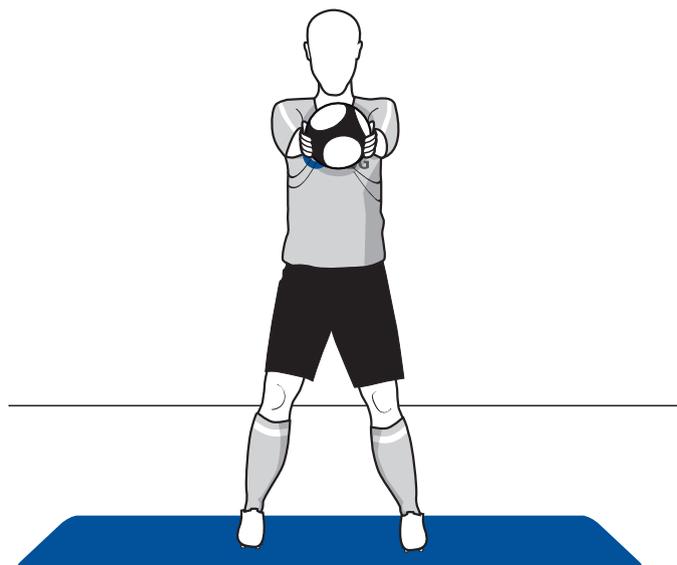
- 1 Die klassische Liegestützposition wird dadurch verändert, dass beide Fußballen auf dem Ball abgestützt werden.
- 2 Aus dieser instabilen Position heraus wird der Liegestütz durchgeführt.
- 3 Eine zusätzliche Steigerung kann durch einbeiniges Abstützen auf dem Ball erzeugt werden, während das andere Bein in Verlängerung des Rückens gerade in der Luft gehalten wird.

Ca. 20–30-mal wiederholen.

Die Variationsmöglichkeiten des klassischen Liegestützes (s. Übung 3.1.) können auch in diese Ausführungsform integriert werden.

Darauf sollten Sie achten:

Zu beachten ist, dass die Körperspannung während der Übung aufrecht gehalten wird.



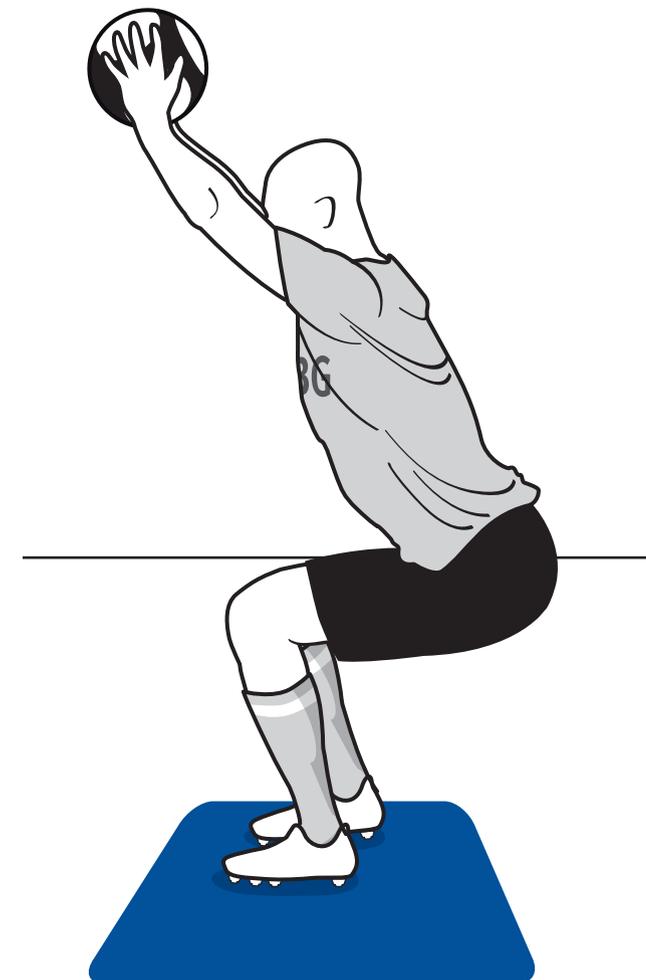
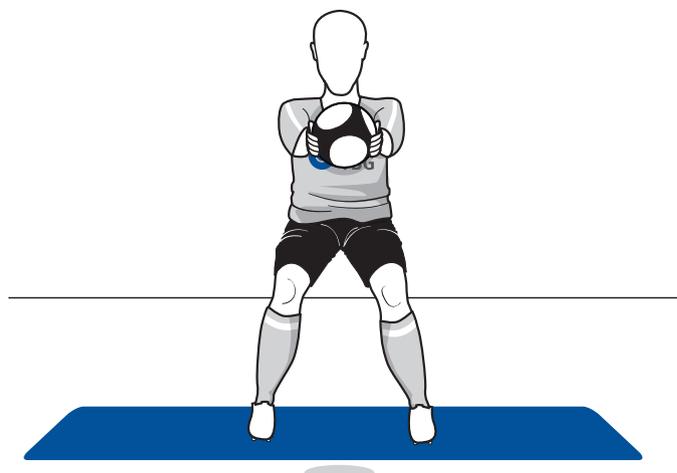
BEIDBEINIGE KNEI- BEUGE MIT BALL IN DER HAND

- 1 Aus einem geraden, etwas überschulterbreiten Stand wird mit gestreckten Armen ein Ball vor dem Rumpf gehalten.
- 2 Aus dieser Position erfolgt eine langsame, fließende Beugung der Knie, bei der gleichzeitig das Becken nach hinten unten abgesenkt wird, als wolle man sich auf einen Hocker setzen.
- 3 Ist eine korrekte Bewegungskführung gewährleistet, sollte die Absenkung des Beckens so tief wie möglich erfolgen. Anschließend erfolgt etwa in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung.

Diese Übung 10–15-mal wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht über die Fußspitze hinausragen. Außerdem ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Die Fersen haben über die ganze Zeit Bodenkontakt.



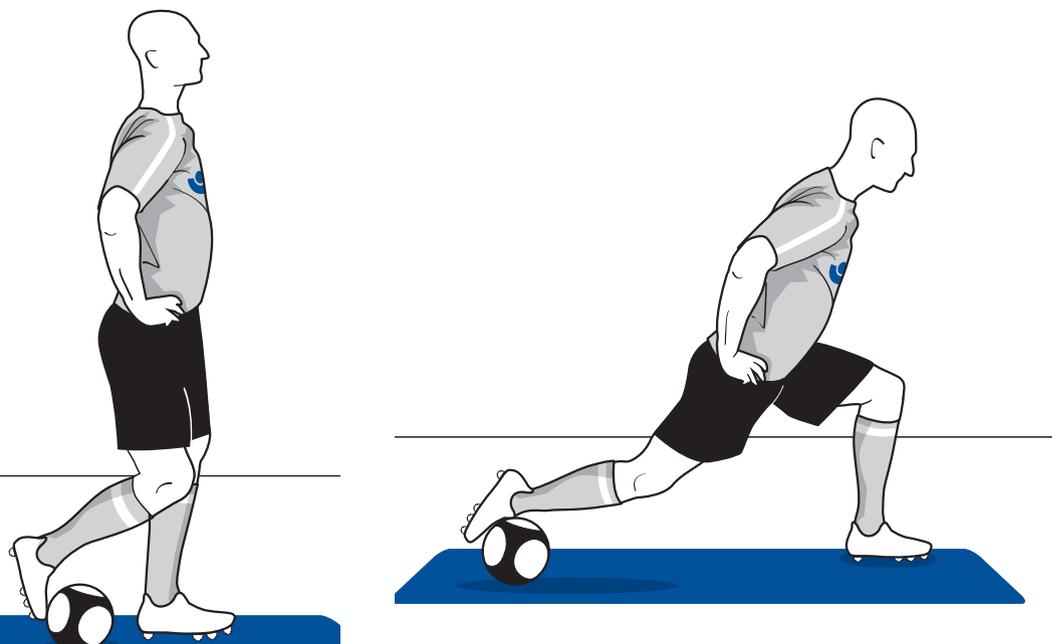
BEIDBEINIGE KNEI- BEUGE MIT BALL ÜBER KOPF

- 1 Aus einem geraden, etwas überschulterbreiten Stand wird mit gestreckten Armen ein Ball vor dem Rumpf gehalten.
- 2 Aus dieser Position erfolgt eine langsame, fließende Beugung der Knie, bei der gleichzeitig das Becken nach hinten unten abgesenkt wird, als wolle man sich auf einen Hocker setzen.
- 3 Ist eine korrekte Bewegungskführung gewährleistet, sollte die Absenkung des Beckens so tief wie möglich erfolgen.
- 4 Im Gegensatz zur Übung 4.1 wird der Ball mit gestreckten Armen zeitgleich zur Beugung der Knie über den Kopf geführt.

Diese Übung 10–15-mal wiederholen. Anschließend erfolgt etwa in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung.

Darauf sollten Sie achten:

Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht über die Fußspitze hinausragen. Außerdem ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Die Fersen haben über die ganze Zeit Bodenkontakt.



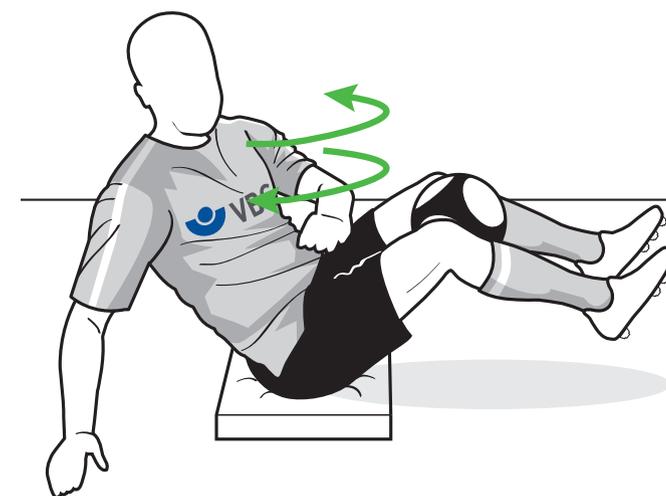
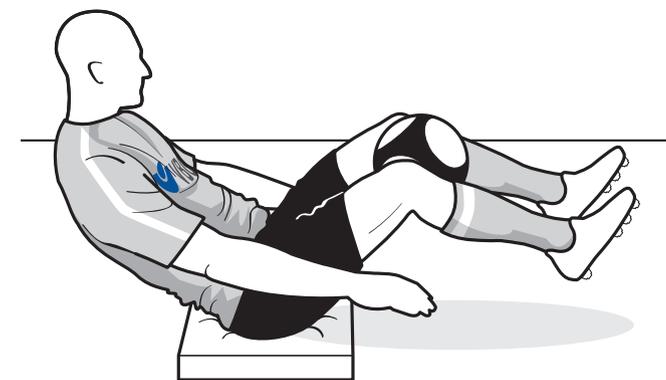
EINBEINIGE KNIEBEUGE MIT SPANN AUF DEM BALL

- 1 In der Ausgangsposition steht ein Fuß stabil auf dem Boden, während der andere Fuß mit dem Spann auf dem Ball abgelegt wird.
- 2 Die Füße sind dabei etwa hüftbreit auseinander aufgestellt. Aus dieser Position heraus wird der Schwerpunkt auf das stabile Standbein gelegt und das vordere Kniegelenk gebeugt. Langsam und kontrolliert wird das Bein wieder gestreckt und man kehrt zur Ausgangsstellung zurück.

Ca. 5–10-mal durchführen, dann die Seite wechseln.

Darauf sollten Sie achten:

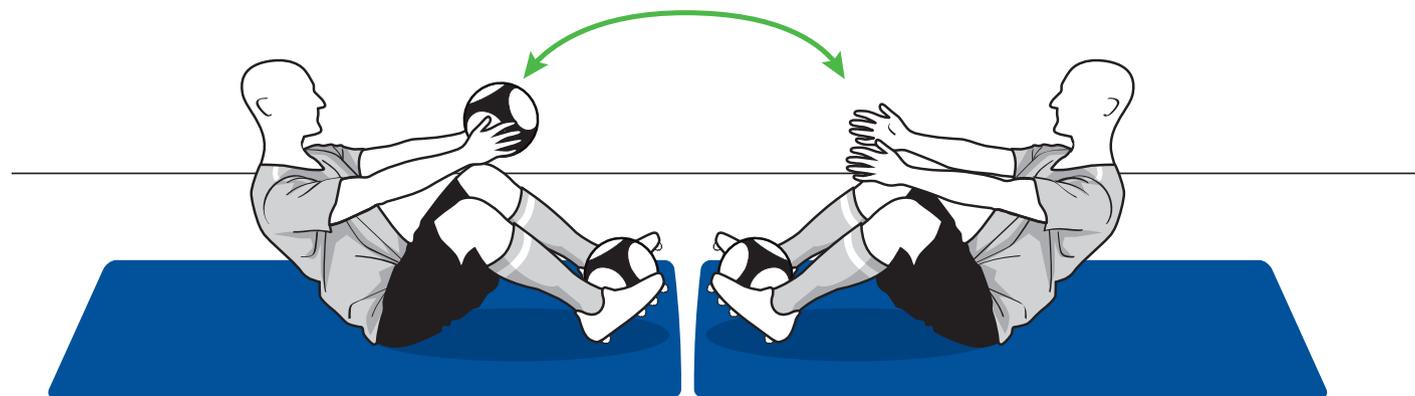
Das Hauptaugenmerk sollte auf eine stabile Beinachse gerichtet sein. Der Oberkörper bleibt aufrecht und das Knie sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.



DYNAMISCHER SCHWEBESITZ

- 1 Der Spieler befindet sich im Schwebesitz auf einem Balance Pad und hat dabei einen Ball zwischen den Knien eingeklemmt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird eine Oberkörperrotation, abwechselnd zu beiden Seiten, durchgeführt.

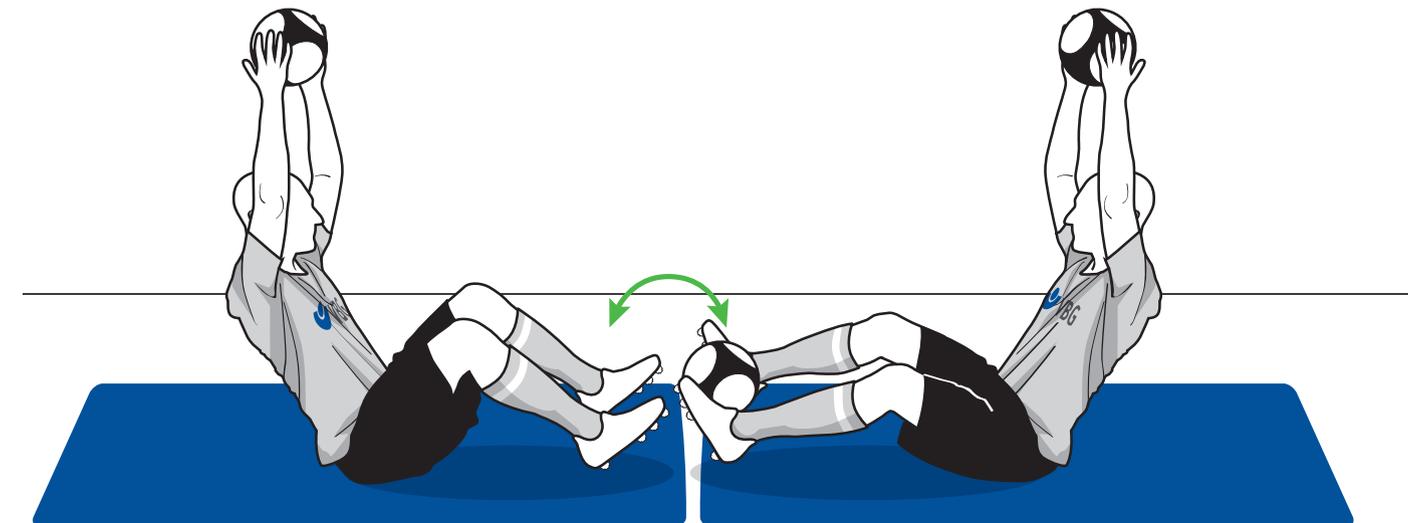
Ca. 30–45 Sekunden. Ausgangsstellung.



SCHWEBESITZ I

- 1 Paarweise wird sich im Schwebesitz gegenübergesetzt. Der Oberkörper befindet sich in leichter Rücklage. Beide Beine sind deutlich angewinkelt, wobei jeder Partner einen Ball zwischen den Füßen eingeklemmt hält.
- 2 Ein dritter Ball wird auf Schulterhöhe abwechselnd zwischen den Partnern hin- und hergereicht. Vor der erneuten Ballübergabe begeben sich beide Partner stets in die Ausgangsstellung zurück.

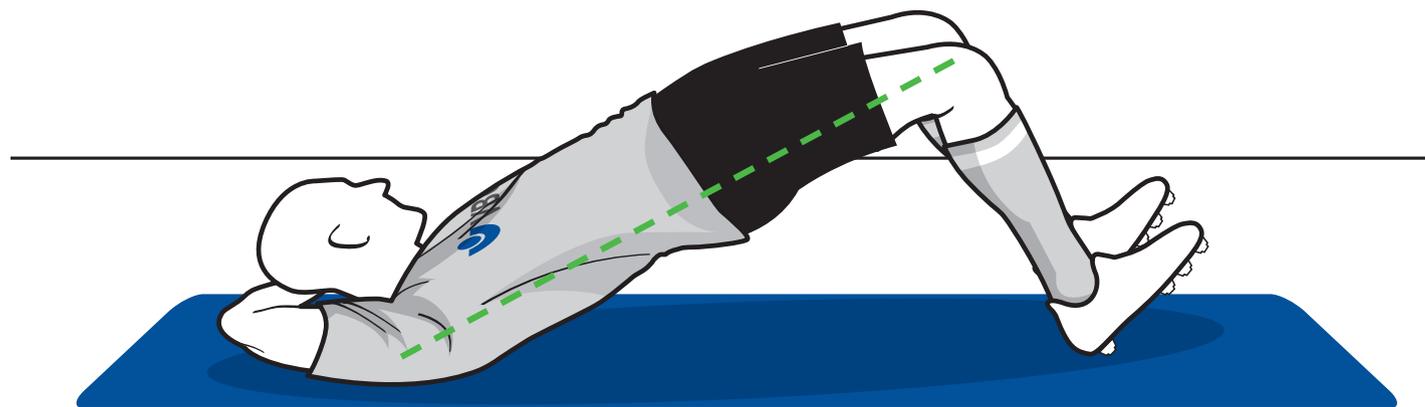
Ca. 30–45 Sekunden.



SCHWEBESITZ II

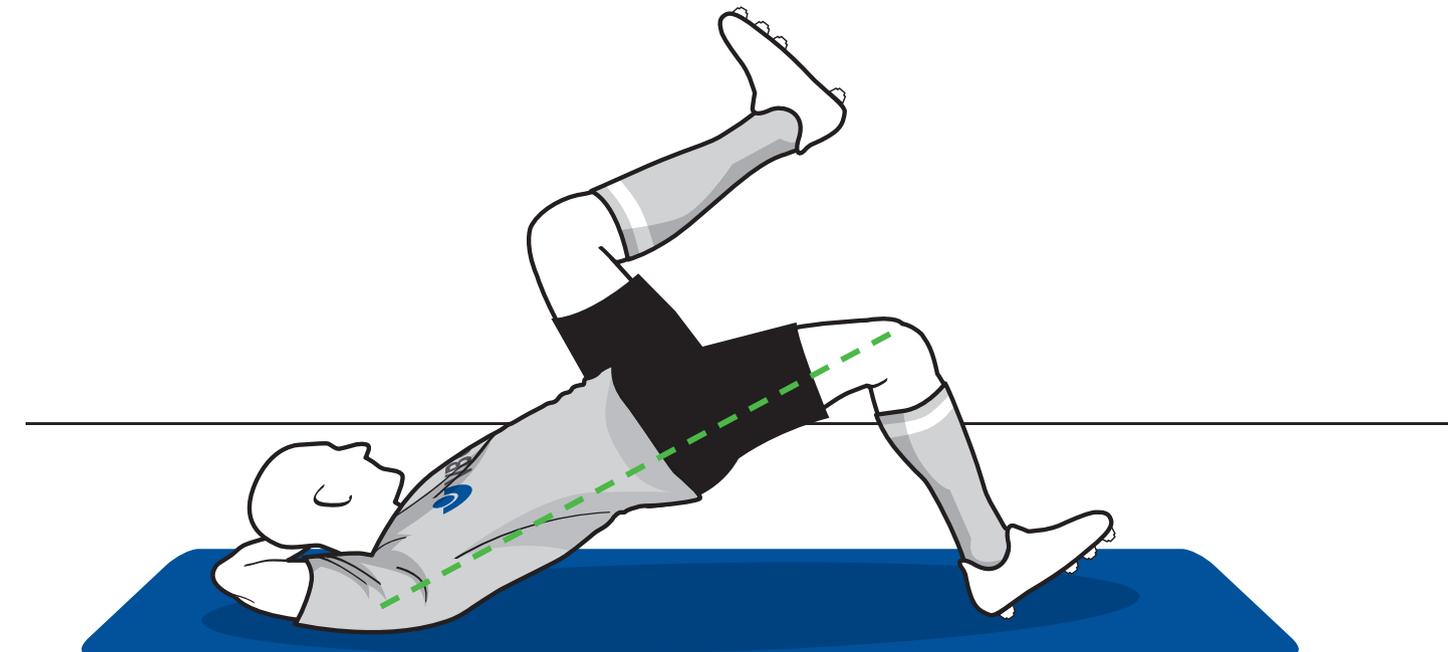
- 1 Paarweise wird sich im Schwebesitz gegenübergesetzt. Der Oberkörper befindet sich in leichter Rücklage. Beide Beine sind deutlich angewinkelt.
- 2 Beide Partner halten mit gestreckten Armen einen Ball über ihrem Kopf.
- 3 Ein dritter Ball wird mit den Füßen eingeklemmt und wechselseitig übergeben.
- 4 Die Beine sind zunächst deutlich angewinkelt und bleiben auch bei der Ballübergabe noch leicht gebeugt.

Ca. 30–45 Sekunden.



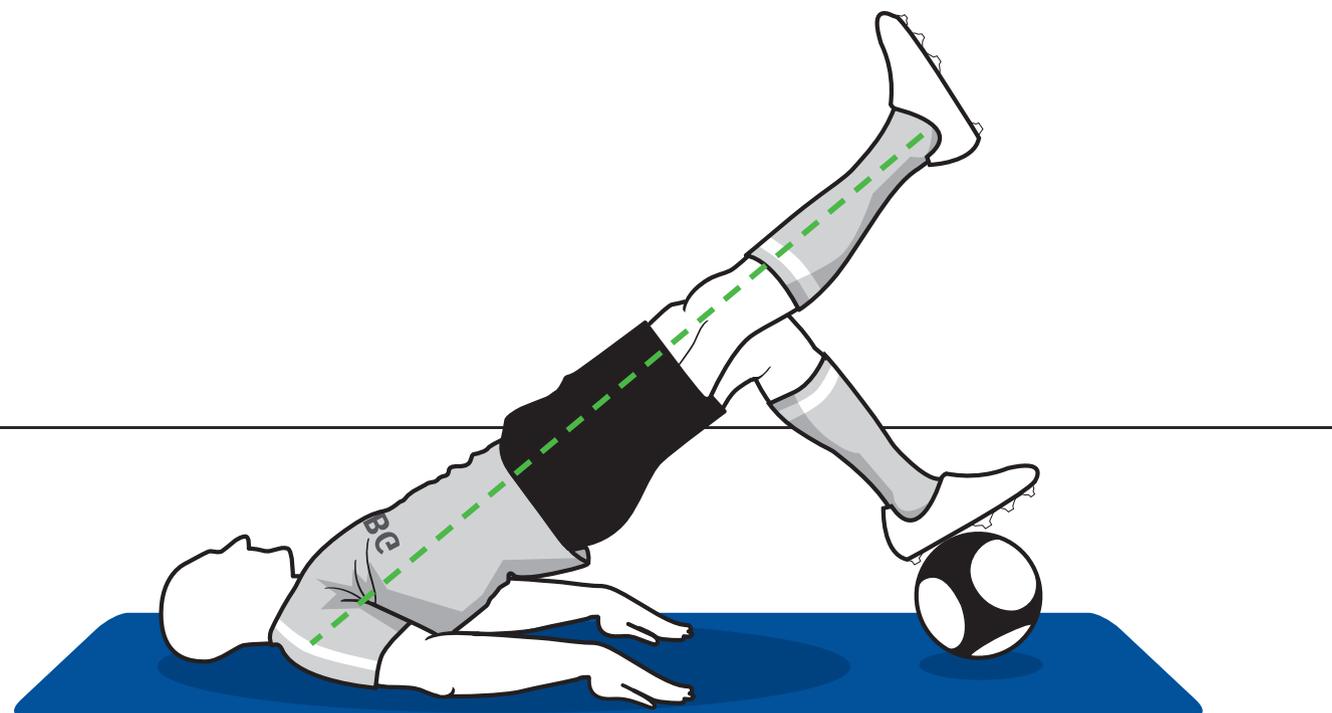
BECKENLIFT

- 1 Auf dem Rücken liegend werden beide Hände hinter dem Kopf verschränkt und die Fersen auf dem Boden aufgestellt.
 - 2 Aus dieser Position heraus werden das Becken und der Rücken vom Boden angehoben und dabei Gesäß- und Bauchmuskulatur angespannt.
 - 3 In der Endposition ist der Rücken gestreckt und bildet mit dem Becken und den Oberschenkeln eine Linie. Nach kurzem Halten der Endposition werden Gesäß und Rücken wieder in Richtung Boden gesenkt, ohne das Gesäß abzulegen.
- Ca. 15–20 Wiederholungen.**



EINBEINIGER BECKENLIFT

- 1 Auf dem Rücken liegend werden beide Hände hinter dem Kopf verschränkt und eine Ferse auf dem Boden aufgestellt.
 - 2 Das andere Bein wird angewinkelt zum Oberkörper herangezogen, während Gesäß und Rücken vom Boden angehoben werden.
 - 3 Oberkörper, Gesäß und Oberschenkel des Standbeins bilden eine Linie und die Endposition wird gehalten. Dabei werden mit dem angewinkelten Bein kleine Bewegungen durchgeführt und nach dem Absetzen die Seite gewechselt.
- Ca. 10–15 Wiederholungen pro Seite.**



EINBEINIGER BECKENLIFT AUF DEM BALL

- 1 Auf dem Rücken liegend werden beide Hände neben dem Körper abgelegt und eine Ferse auf einem Ball aufgestellt.
- 2 Das andere Bein wird angewinkelt zum Oberkörper herangezogen, während Gesäß und Rücken vom Boden angehoben werden.

- 3 Oberkörper, Gesäß und Oberschenkel des Standbeins bilden eine Linie. Nach kurzem Halten der Endposition werden Gesäß und Rücken wieder in Richtung Boden gesenkt, ohne das Gesäß abzulegen.

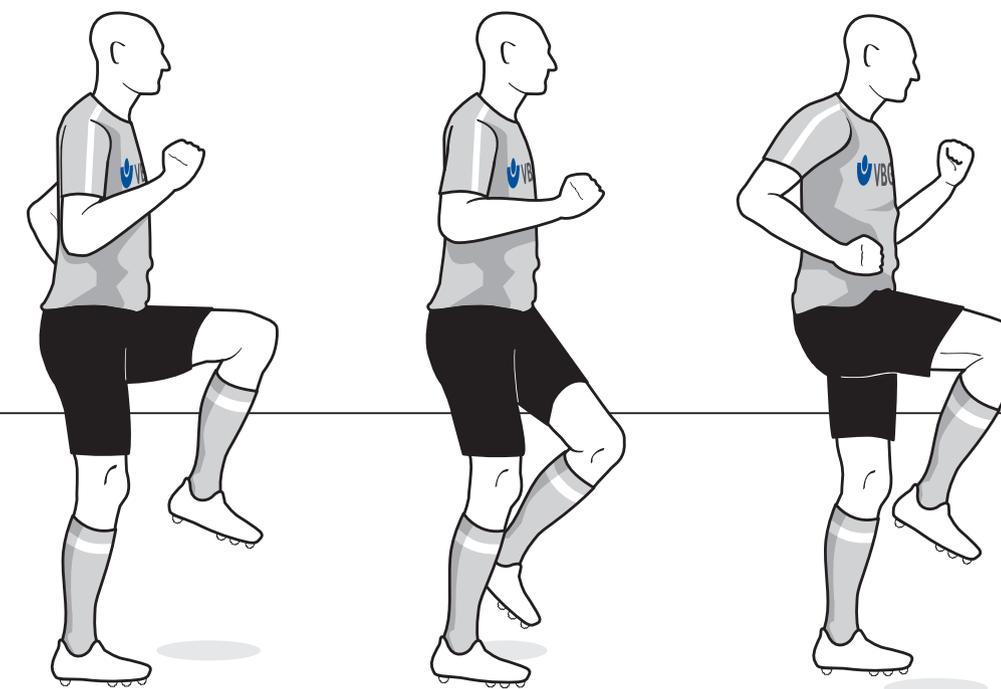
Ca. 10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

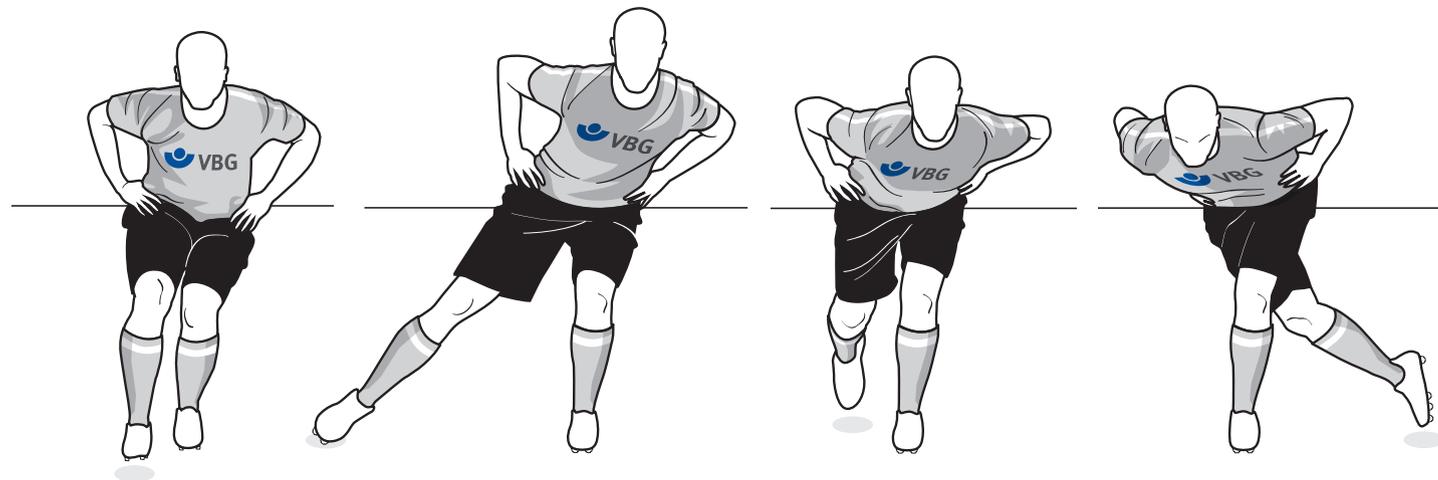
AUS DEM SKIPPING IN DEN EINBEINSTAND

- 1 Aus der Skippingbewegung auf der Stelle erfolgt ein plötzlicher Wechsel in den Einbeinstand. Diesen gilt es, so schnell wie möglich stabil zu halten.
- 2 Das Standbein sollte dabei zu keinem Zeitpunkt vollkommen durchgestreckt werden.

Nachdem in dieser Position einige Sekunden verharrt wurde, erfolgt der erneute Übergang in die Skippingbewegung ohne Raumgewinn.

- 3 Den Wechsel in den Einbeinstand nun mit dem anderen Bein wiederholen.



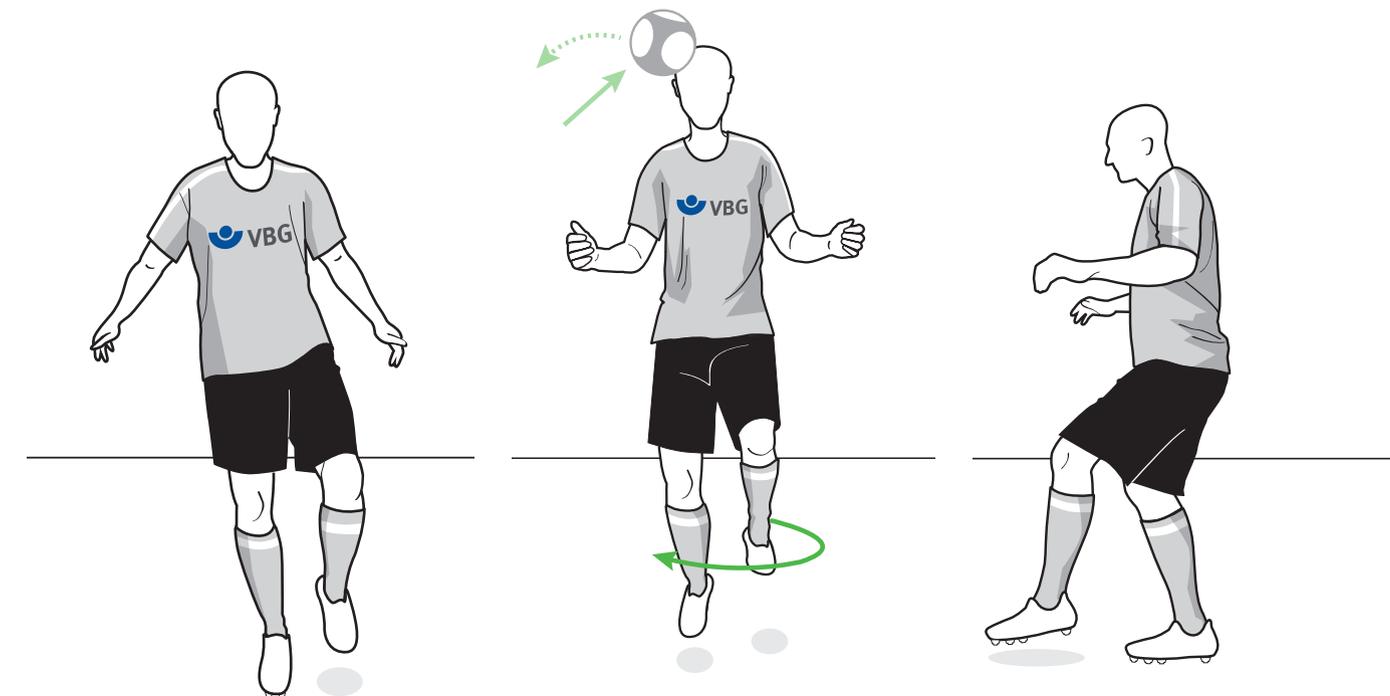


HIMMELSRICHTUNGEN

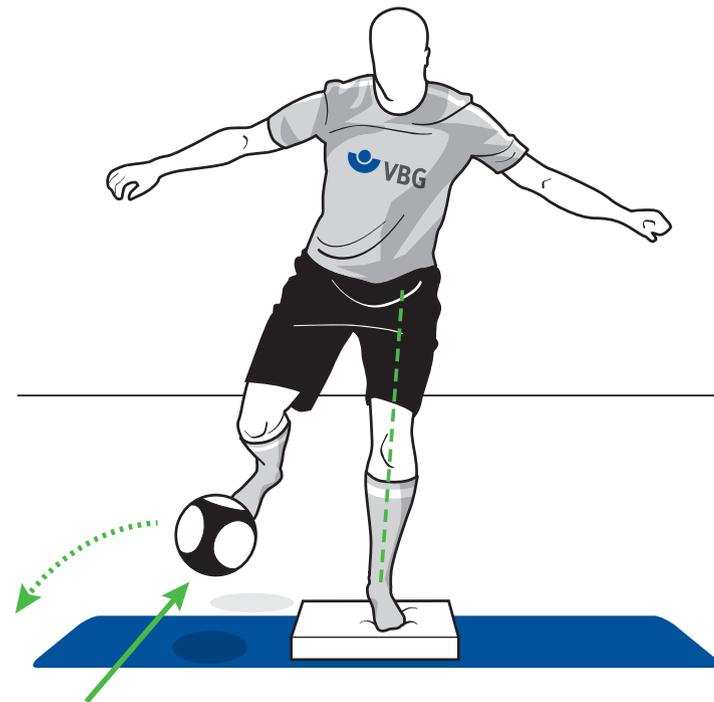
- 1 Aus dem Stand mit den Händen in der Hüfte wird der rechte Fuß vom Boden gelöst und so weit wie möglich knapp über dem Boden nach vorne geführt.
- 2 Um maximal weit nach vorne zu gelangen, wird das linke Standbein gebeugt. Diese Position kurz halten und in den aufrechten Einbeinstand zurückkehren.
- 3 Diese Übung nun auch zur rechten Seite, nach hinten sowie, durch Kreuzen des rechten Beins hinter dem linken Bein, zur linken Seite wiederholen.
- 4 Erst dann wird der rechte Fuß abgesetzt. Im Anschluss wird das Standbein gewechselt und die gesamte Übung wiederholt.

KOPFBALLSPRÜNGE-90°

- 1 Aus dem Einbeinstand mit Standbein rechts erfolgt der einbeinige Absprung sowie die Simulation eines Kopfballs.
- 2 Während dieser Bewegungsausführung erfolgt eine 90°-Drehung um die Körperlängsachse nach rechts.
- 3 Die anschließende Landung erfolgt wiederum einbeinig auf dem rechten Fuß, wobei auf eine möglichst leise Landung und eine gerade Beinachse zu achten ist.
- 4 Diese Übung 3-mal wiederholen, bis die Ausgangsposition erreicht ist. Im Anschluss erfolgt die Übung auf dem linken Bein in umgekehrte Richtung.



EINBEINSTAND UND ZUGEWORFENEN BALL PASSEN

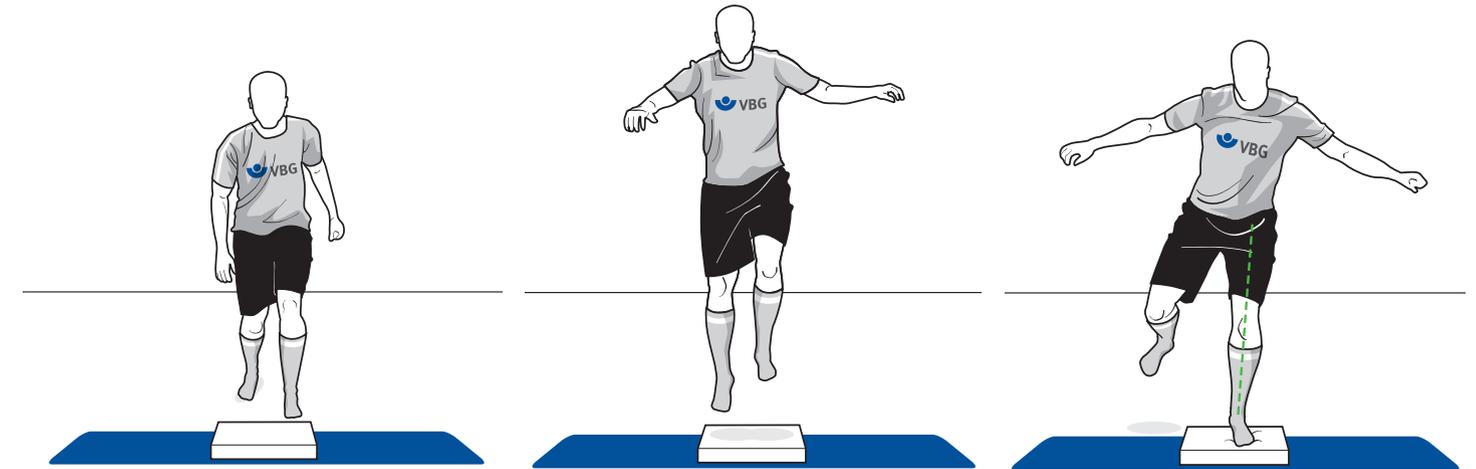


- 1 Im Einbeinstand auf einem Balance Pad werden vom Partner zugeworfene Bälle mit einem Kontakt zurückgespielt.
- 2 Zwischen den einzelnen Aktionen sollte der Einbeinstand nach Möglichkeit gehalten und der zweite Fuß nicht abgesetzt werden.

**Nach etwa 5 Pässen das Standbein wechseln.
Im Anschluss – Partnerwechsel.**

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein bleibt leicht gebeugt.



EINBEINSTAND AUF PAD

- 1 Aus dem beidbeinigen Stand erfolgt ein Vorwärtssprung auf ein Balance Pad, auf dem mit dem linken Fuß gelandet wird.
- 2 Im Anschluss gilt es, den Einbeinstand so schnell wie möglich zu stabilisieren. Nachdem diese Position einige Sekunden stabil gehalten wurde, die Übung wiederholen und mit dem rechten Fuß landen.

Jede Seite ca. 3–5-mal trainieren.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein bleibt leicht gebeugt.

EINBEINSTAND AUF PAD, DANACH PASSEN

- 1 Aus dem beidbeinigen Stand erfolgt ein Vorwärtssprung auf ein Balance Pad, auf dem mit dem linken Fuß gelandet wird.
- 2 Unmittelbar nach der Landung wird ein vom Partner zugeworfener Ball mit dem rechten Fuß zurückgepasst.
- 3 Im Anschluss gilt es, den Einbeinstand so schnell wie möglich zu stabilisieren. Nachdem diese Position einige

Sekunden stabil gehalten wurde, die Übung wiederholen und mit dem rechten Fuß landen.

Jede Seite ca. 3–5-mal trainieren – danach Partnerwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein bleibt leicht gebeugt.



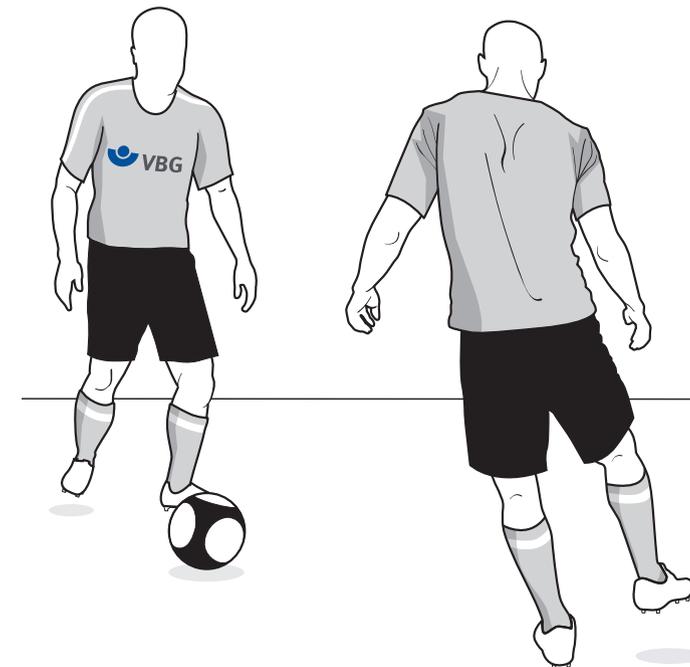
EINBEINSTAND UND BALL PASSEN

- 1 Zwei Partner stehen sich im Einbeinstand mit ca. 5 m Abstand gegenüber und passen sich einen Ball zu.
- 2 Der Einbeinstand sollte dabei die ganze Zeit gehalten werden. Sollten die Zuspiele zu ungenau werden, den Ball kurz kontrollieren und das Passspiel neu beginnen.

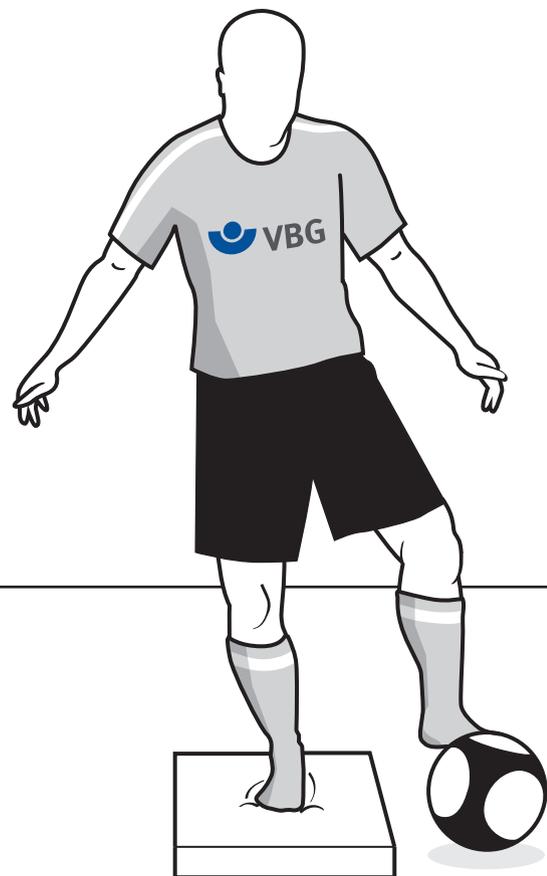
Nach ca. 1 Minute das Standbein wechseln.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein bleibt leicht gebeugt.



EINBEINSTAND AUF PAD UND BALL PASSEN

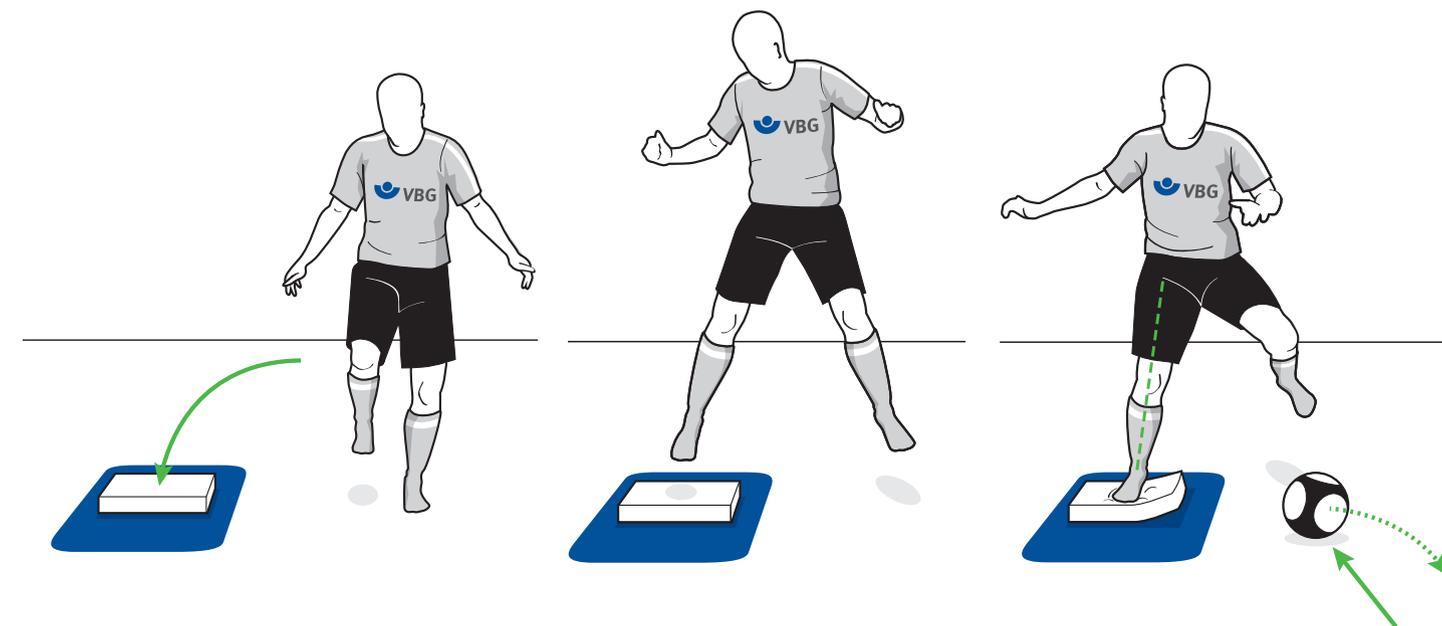


- 1 Zwei Partner stehen sich mit ca. 5 m Abstand gegenüber und passen sich einen Ball zu.
- 2 Einer der beiden steht im Einbeinstand auf einem Balance Pad. Der Einbeinstand sollte dabei die ganze Zeit gehalten werden.
- 3 Sollten die Zuspiele zu ungenau werden, den Ball kurz kontrollieren und das Passspiel neu beginnen.

Nach ca. 1 Minute das Standbein wechseln – anschließend Partnerwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein bleibt leicht gebeugt.



EINBEINSTAND MIT PASS DES ABSPRUNGBEINS

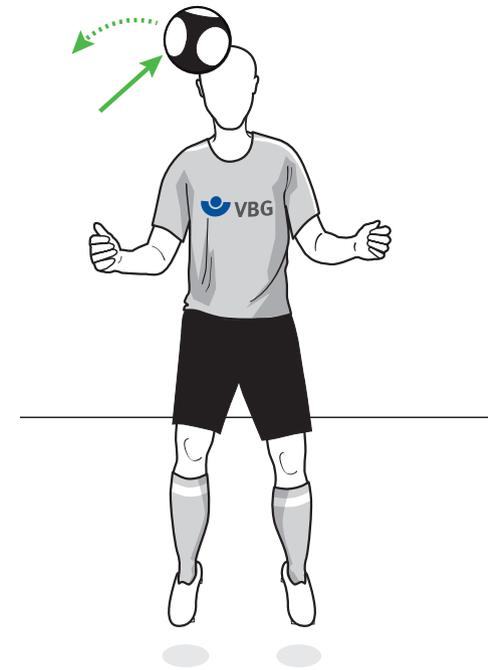
- 1 Aus dem beidbeinigen Stand wird der rechte Fuß angehoben und ein Seitsprung nach rechts durchgeführt.
- 2 Die Landung erfolgt auf einem Balance Pad im Einbeinstand auf dem rechten Fuß. Der Einbeinstand sollte schnellstmöglich stabilisiert werden, um unmittelbar nach der Landung einen vom Partner zugeworfenen Ball mit dem linken Fuß zurückzuspielen. Auch nach dem Pass soll der Einbeinstand einige Sekunden stabil

gehalten werden. Anschließend die Übung seitenverkehrt wiederholen.

Jede Seite ca. 3–5-mal trainieren – dann Partnerwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein bleibt leicht gebeugt.



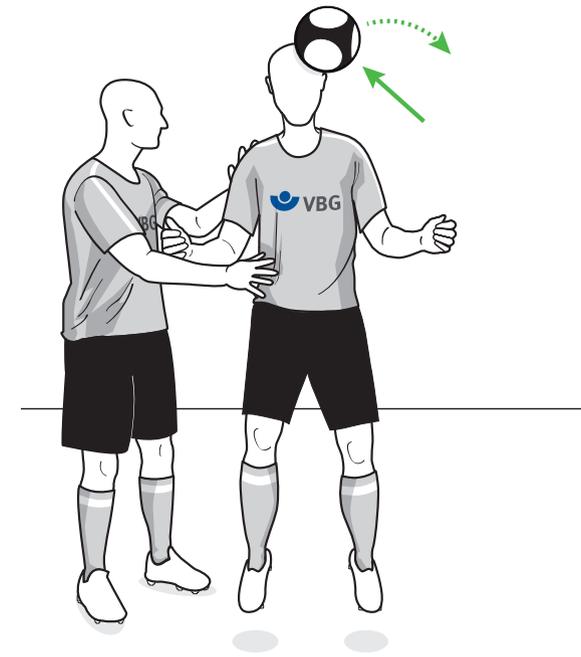
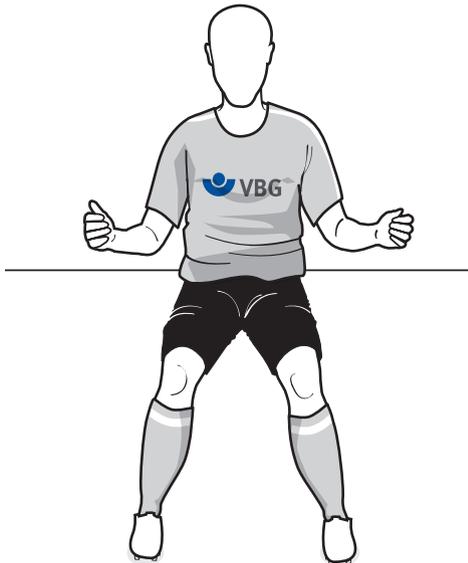
KOPFBALL MIT STABILER LANDUNG

- 1 Aus dem lockeren Angehen heraus erfolgt ein beidbeiniger Absprung, um einen vom Partner zugeworfenen Ball zurückzuköpfen.
- 2 Der Fokus ist bei dieser Übung auf eine stabile, beidbeinige Landung mit gerader Beinachse zu legen.

Die Übung ca. 10-mal wiederholen, dann Partnerwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

möglichst leise landen.



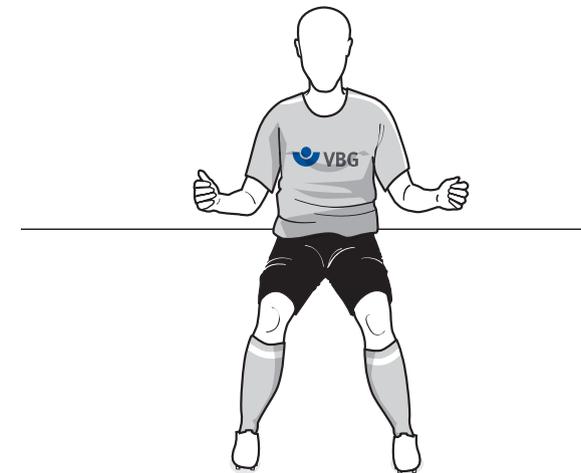
KOPFBALL MIT KONTAKT UND STABILER LANDUNG

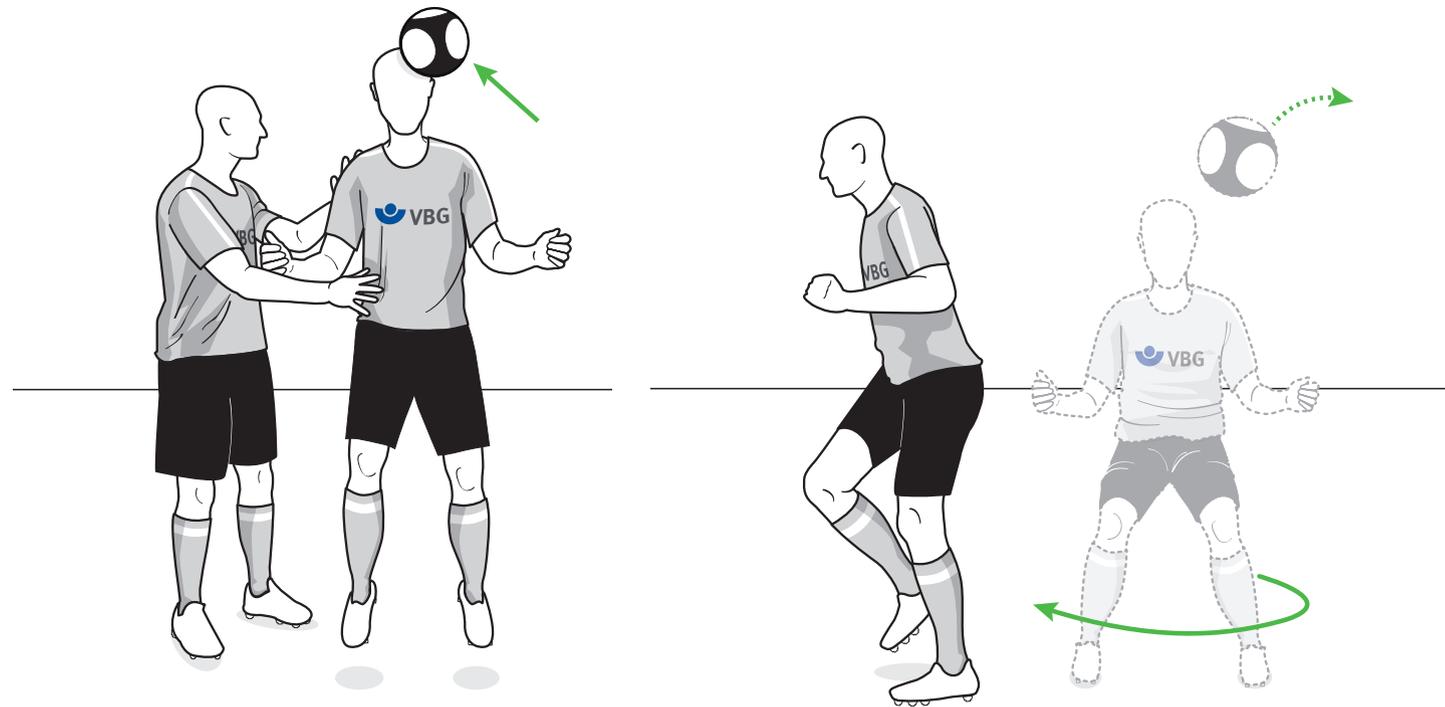
- 1 Aus dem lockeren Angehen heraus erfolgt ein beidbeiniger Absprung, um einen vom Partner zugeworfenen Ball zurückzuköpfen.
- 2 Während sich der Kopfballspieler in der Luft befindet, übt ein dritter Partner einen leichten Störkontakt auf ihn aus. Der Fokus ist bei dieser Übung auf eine stabile und kontrollierte, nach Möglichkeit beidbeinige Landung mit gerader Beinachse zu legen.

Die Übung ca. 10-mal wiederholen, dann Partnerwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

möglichst leise landen.





KOPFBALL UND ANTRITT MIT RICHTUNGSWECHSEL

- 1 Aus dem lockeren Angehen heraus erfolgt ein beidbeiniger Absprung, um einen vom Partner zugeworfenen Ball zurückzuköpfen.
- 2 Während sich der Kopfballspieler in der Luft befindet, übt ein dritter Partner einen leichten Störkontakt auf ihn aus. Der Fokus ist bei dieser Übung auf eine stabile und kontrollierte, nach Möglichkeit beidbeinige Landung mit gerader Beinachse zu legen.

- 3 Im Anschluss führt der Kopfballspieler einen Richtungswechsel mit anschließendem Antritt von ca. 5 m aus.

Die Übung ca. 10-mal mit variierenden Richtungswechseln wiederholen, dann Partnerwechsel.

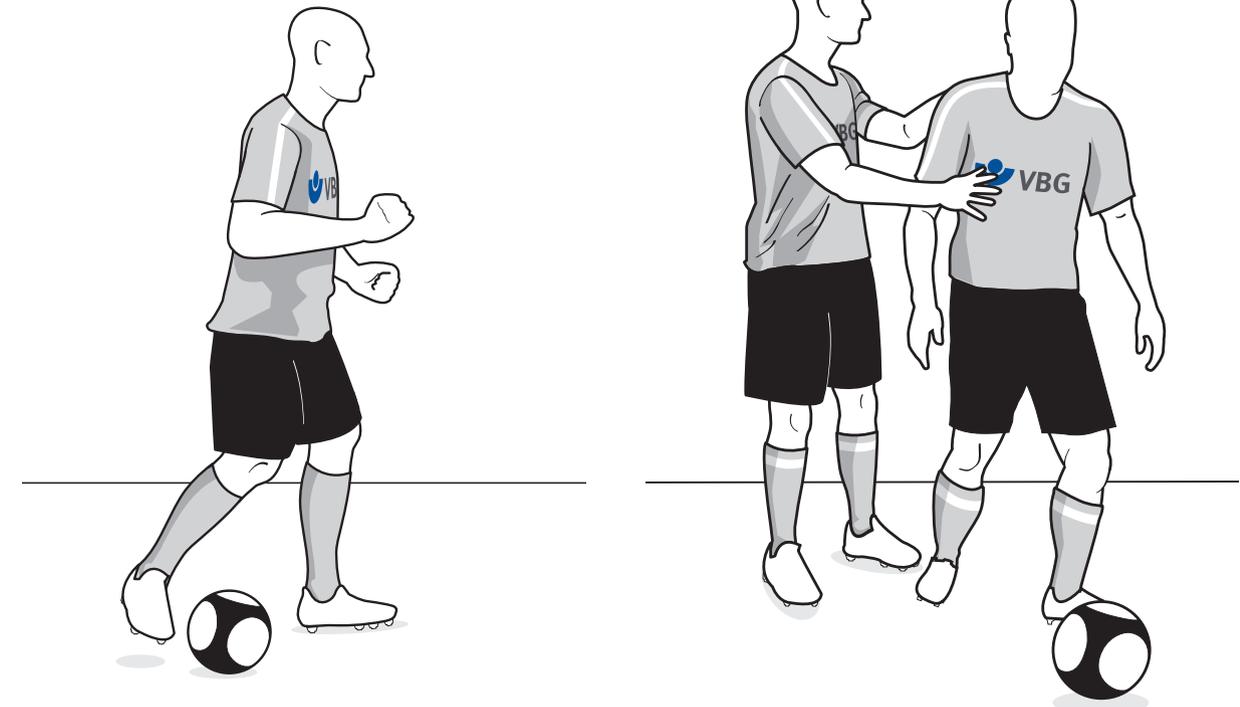
Darauf sollten Sie achten:

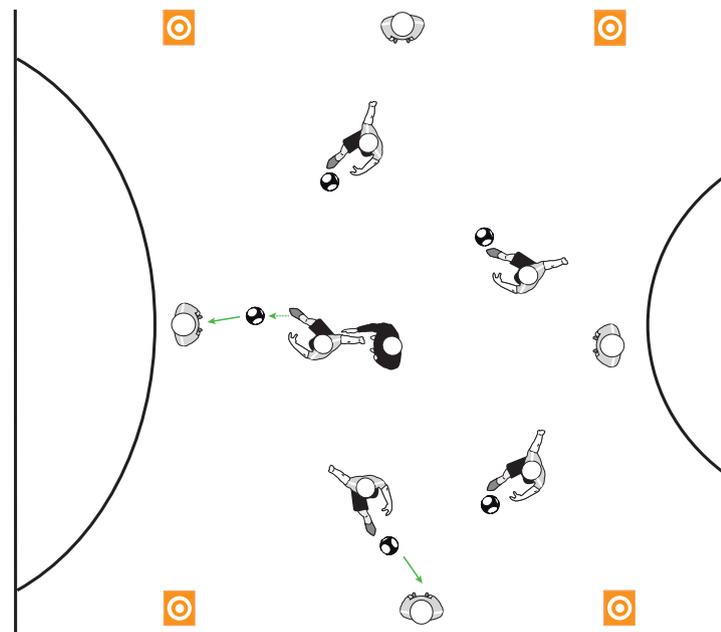
Hierbei ist darauf zu achten, dass vor dem Richtungswechsel beide Füße kontrollierten Bodenkontakt hatten.

IM FELD DRIBBELN MIT KONTAKT DURCH TRAINER

- 1 Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball durch ein abgegrenztes Feld.
- 2 Dabei ist der Blick stets vom Ball zu lösen und das Umfeld zu beobachten.

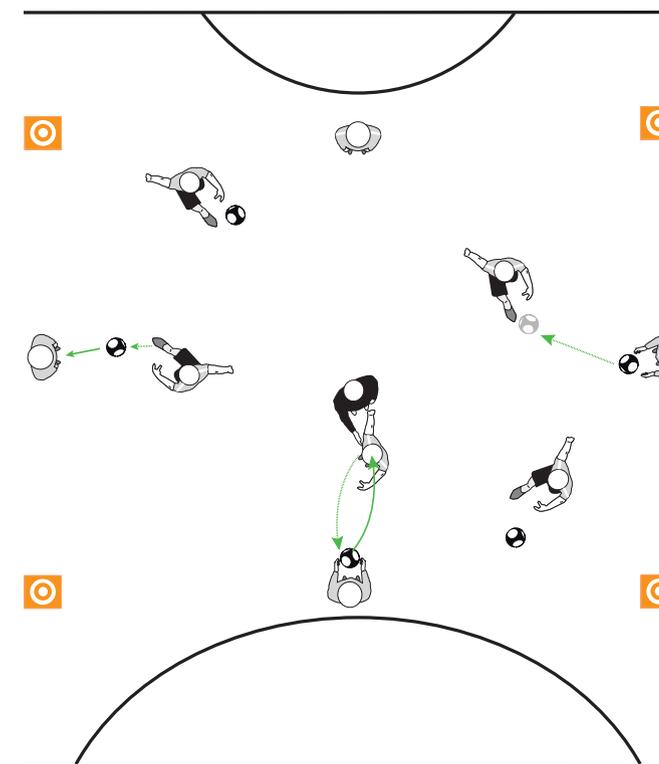
- 3 Der Trainer geht im Feld umher und übt Störkontakte auf die dribbelnden Spieler aus. Diese müssen Körperspannung aufbauen und den Ball behaupten.





IM FELD DRIBBELN MIT DOPPELPASS

- 1 Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball durch ein abgegrenztes Feld. An jeder Seite des Feldes befindet sich ein Bandenspieler ohne Ball, mit dem die Dribbelnden Doppelpässe spielen können.
- 2 Der Trainer oder ein weiterer Spieler gehen durch das Feld und üben Störkontakte auf die Spieler im Feld aus.
- 3 Diese sollten möglichst im Moment der Ballannahme oder -abgabe erfolgen. Die Spieler im Feld müssen Körperspannung aufbauen und den Ball behaupten. Sie sollten sich mit einer Finte und einem kurzen Antritt aus der Situation lösen.

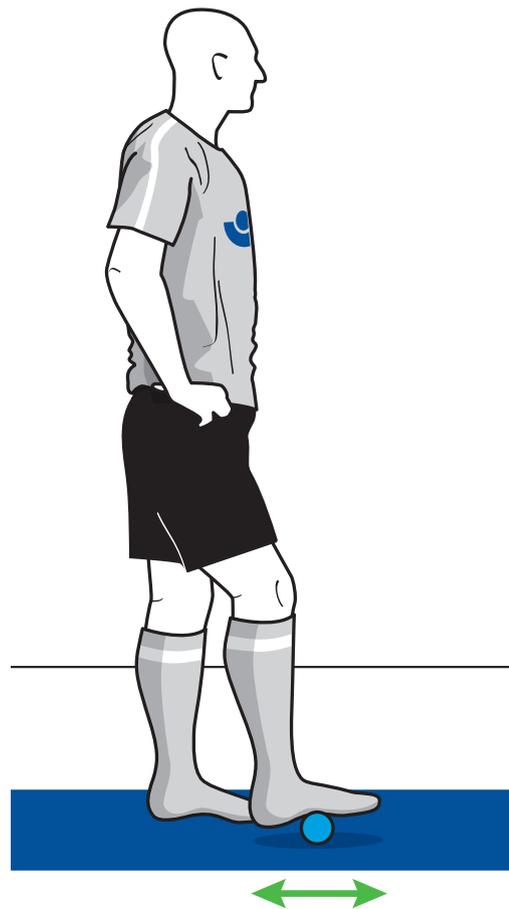


Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine stabile und kontrollierte, nach Möglichkeit beidbeinige Landung mit gerader Beinachse zu achten. Vor dem Richtungswechsel müssen beide Füße kontrollierten Bodenkontakt haben.

KOPFBALL UND ANTRITT MIT RICHTUNGSWECHSEL

- 1 Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball durch ein abgegrenztes Feld. An jeder Seite des Feldes befindet sich ein Spieler ohne Ball, der aus dem Feld heraus angespielt werden kann.
- 2 Der Angespielte nimmt den Ball schnell auf und wirft ihn dem Passgeber zu, sodass dieser den Ball im Sprung per Kopfball erneut zum Spieler außerhalb des Feldes zurückspielen kann.
- 3 Dieser fängt den Ball und rollt ihn seitlich ins Spielfeld zurück, sodass der Spieler innerhalb des Feldes im Anschluss an die Landung einen Richtungswechsel mit anschließendem Antritt in Richtung Ball durchführen muss, um diesen wieder aufzunehmen.
- 4 Der Trainer oder ein weiterer Spieler gehen durch das Feld und üben Störkontakte auf die Spieler im Feld aus. Sie sollten möglichst im Moment der Flugphase während des Kopfballs erfolgen.



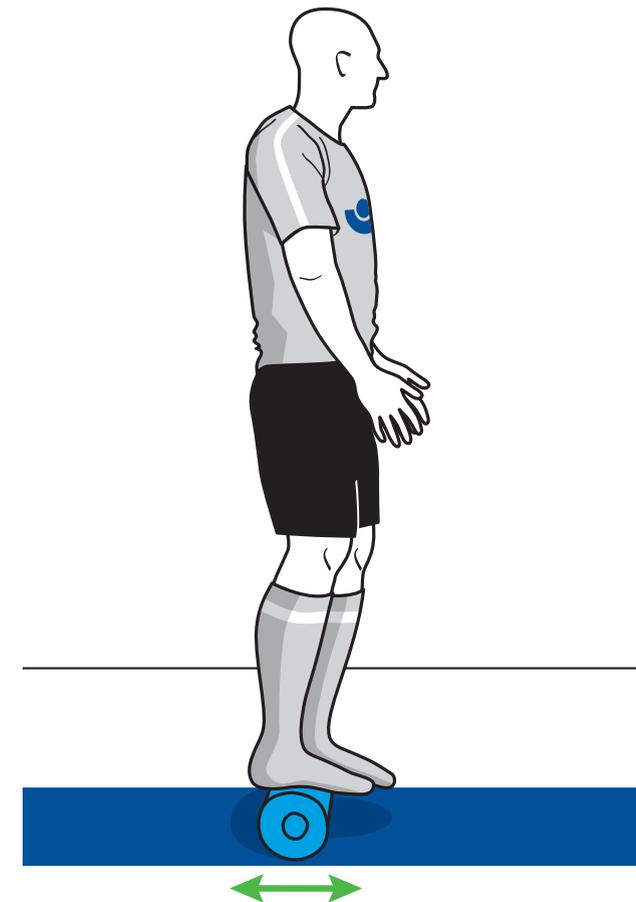
FUSSSOHLE I

- 1 Es empfiehlt sich diese Übung mit einem Tennis- oder Golfball oder einer kleinen Faszienrolle durchzuführen.
- 2 Dadurch ist es möglich einen Fuß fest auf dem Boden stehen zu lassen, während der andere Fuß auf der Rolle oder dem Ball steht und ausgerollt wird.
- 3 Dies geschieht durch langsames Vor- und Zurückrollen von der Ferse bis zum Großzehenballen.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Rollen Sie die gesamte Fußsohle aus.



FUSSSOHLE II

- 1 Durch beidfüßiges Stehen auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt.
- 2 Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung eines Partners oder mit leichtem Festhalten ausführen.

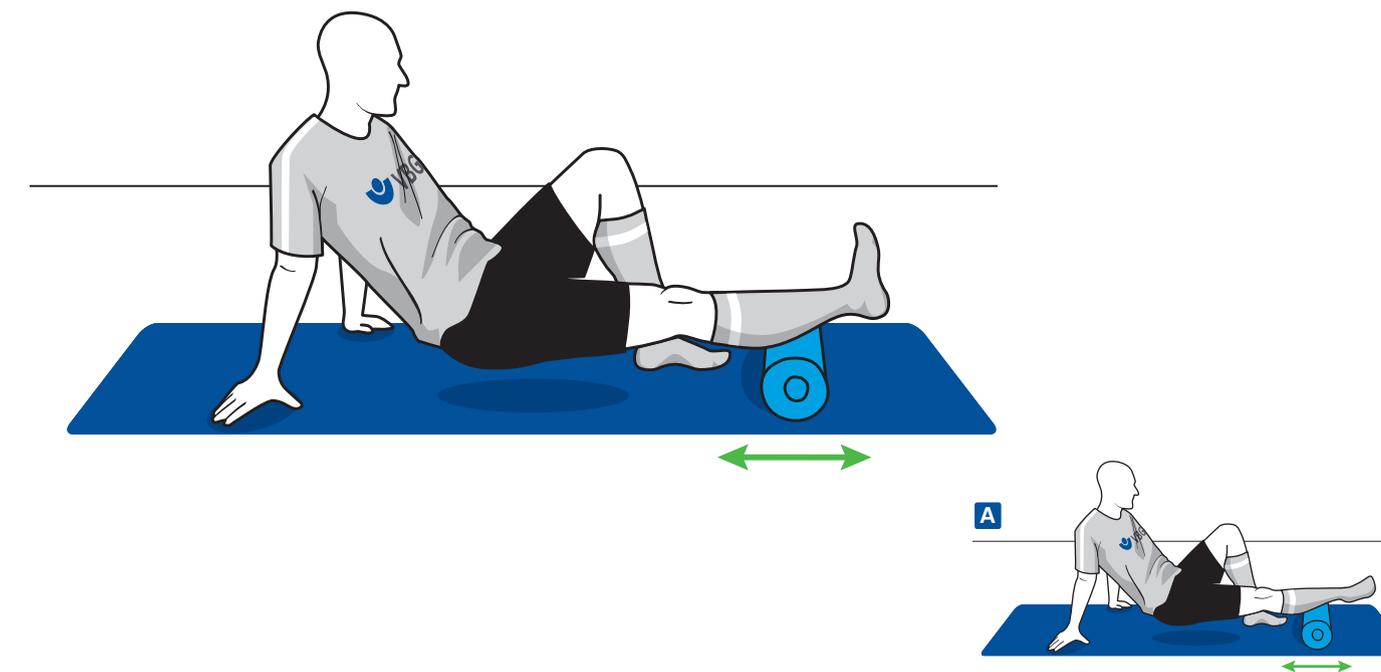
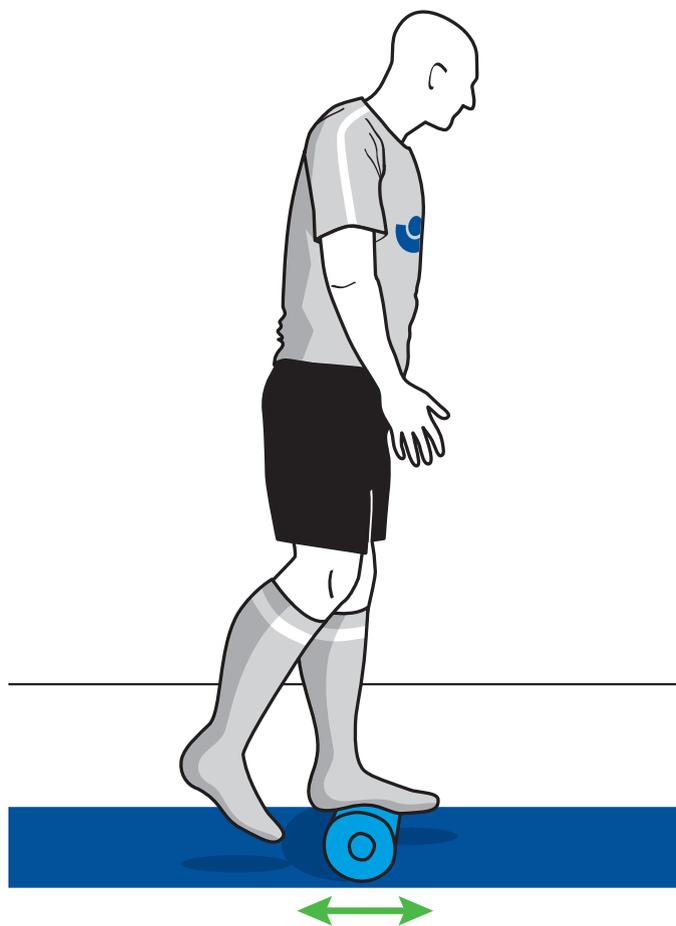
FUSSSOHLE III

- 1 Einbeinig stehend auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt.
- 2 Das Standbein bleibt im Kniegelenk leicht gebeugt. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung eines Partners oder mit leichtem Festhalten ausführen.



WADENMUSKULATUR I

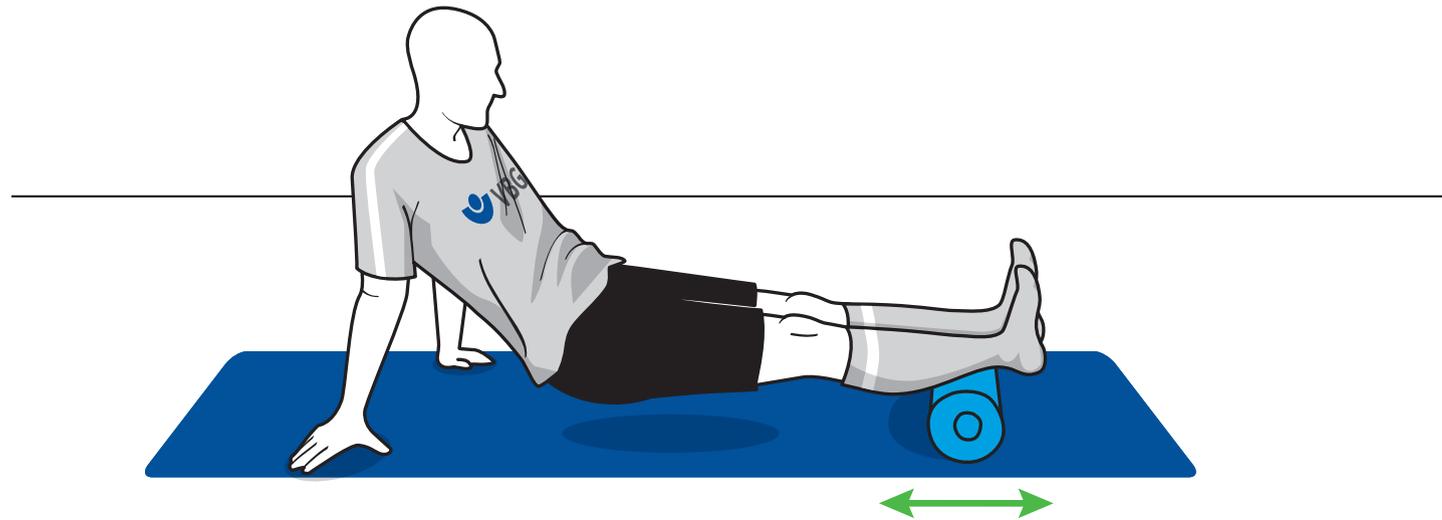
- 1 Ein Unterschenkel wird auf der Faszienrolle abgelegt während das andere Bein im Knie angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

☆☆☆ Variationen:

A ROTATION DES AUFGELEGTEN BEINES

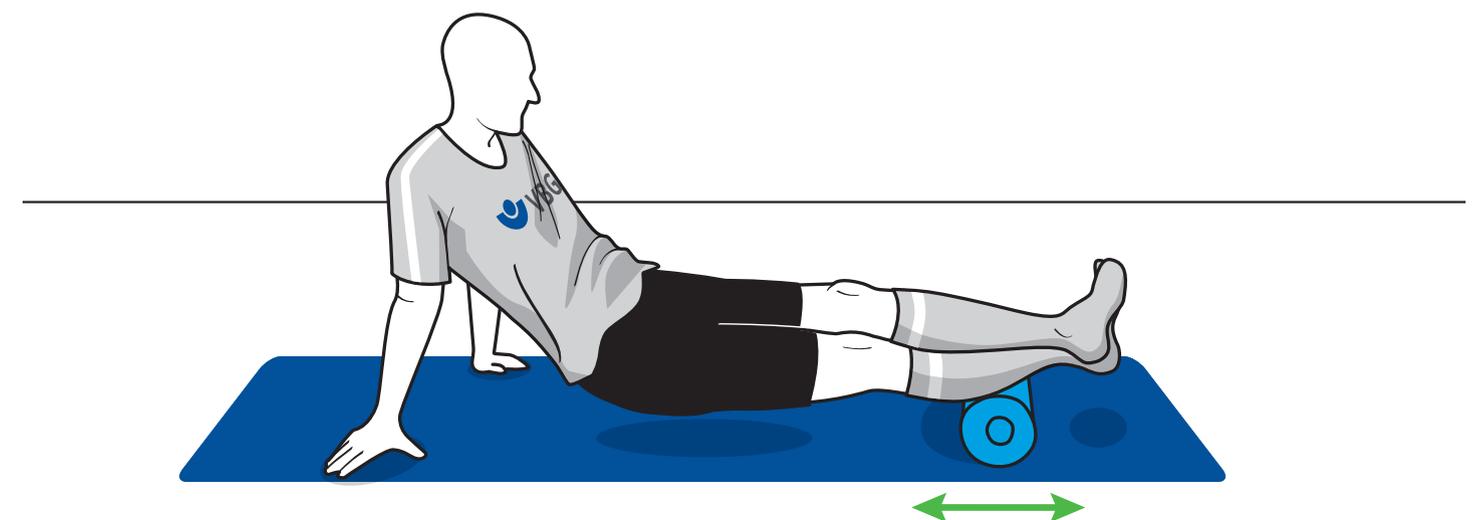
Die Unterschenkelmuskulatur wird mit nach innen oder außen rotiertem Fuß ausgerollt. Die Rollbewegung erfolgt vom Fuß bis zur Kniekehle (hin und zurück). Im Anschluss wird die Seite gewechselt.



WADENMUSKULATUR II

- 1 Beide Unterschenkel werden nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück).

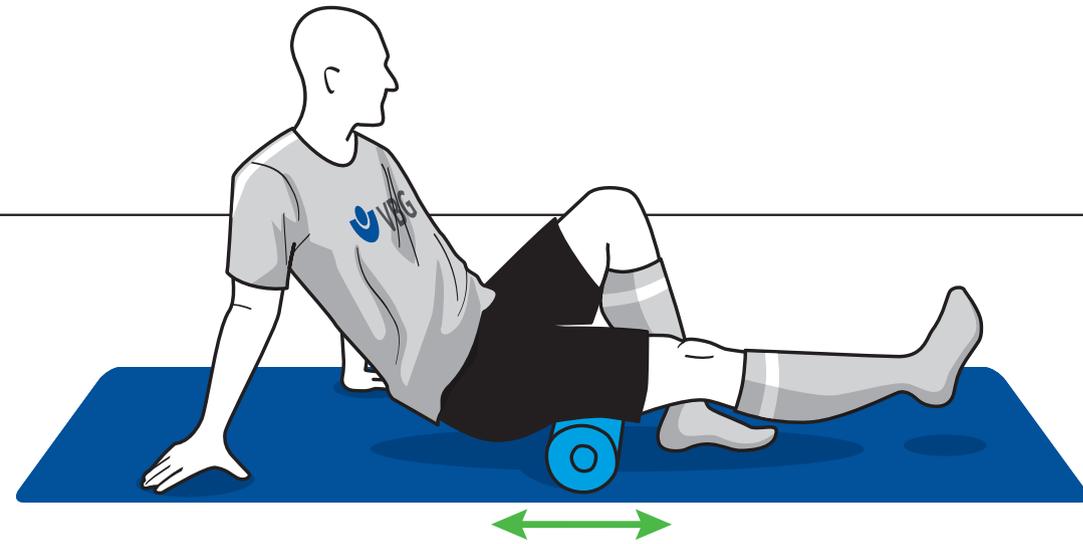
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



WADENMUSKULATUR III

- 1 Die Beine werden überschlagen auf der Faszienrolle abgelegt, so dass ein Unterschenkel auf der Faszienrolle liegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück).

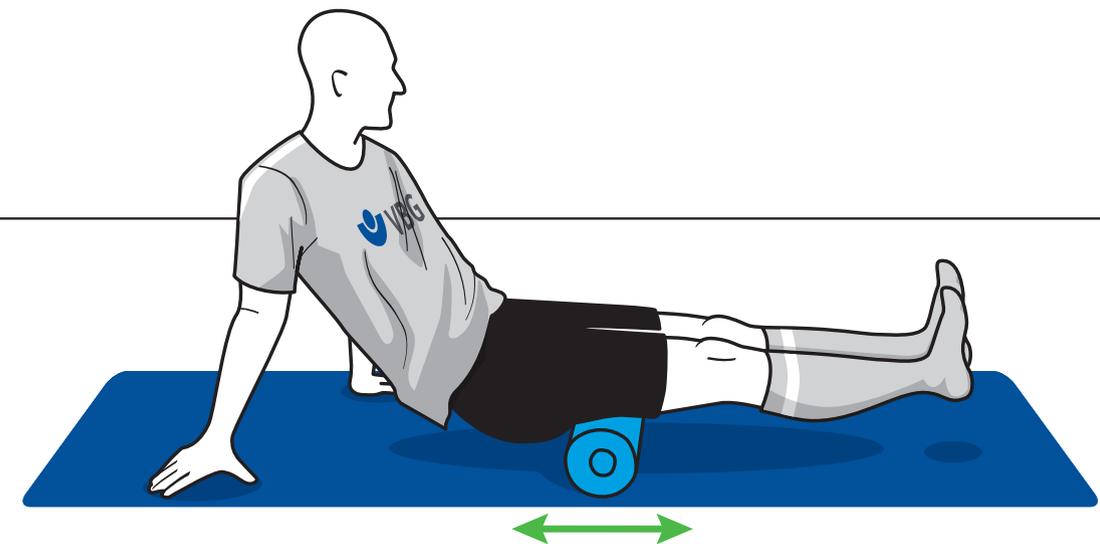
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR I

- 1 Die Faszienrolle wird einseitig unter die Oberschenkelmuskulatur gelegt, während das andere Bein angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).

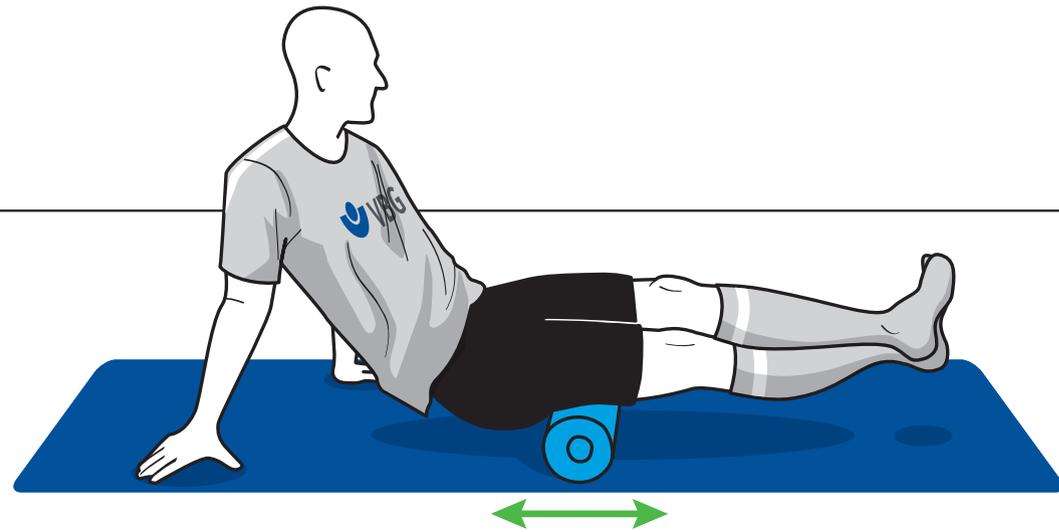
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR II

- 1 Beide Beine werden auf der Oberschenkelrückseite gleichzeitig nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).

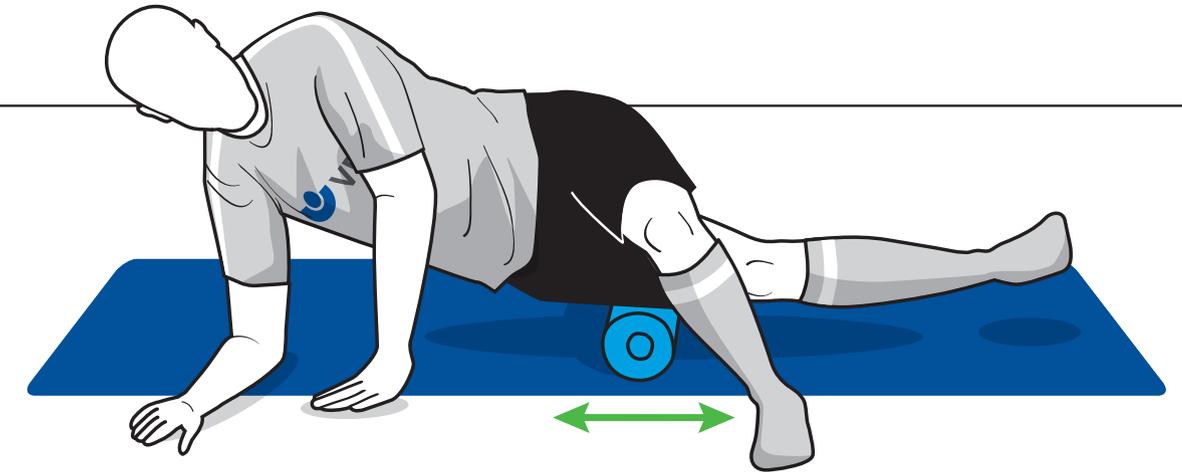
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR III

- 1 Die Beine werden überschlagen auf der Faszienrolle abgelegt, so dass eine Oberschenkelrückseite auf der Faszienrolle liegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).

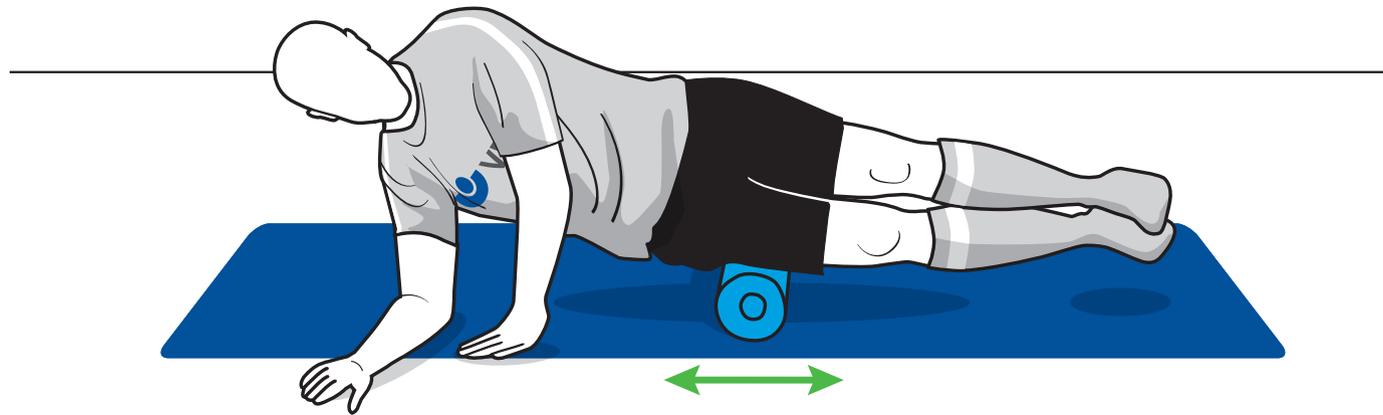
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



OBERSCHENKELAUSSENSEITE I

- 1 Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
- 2 Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

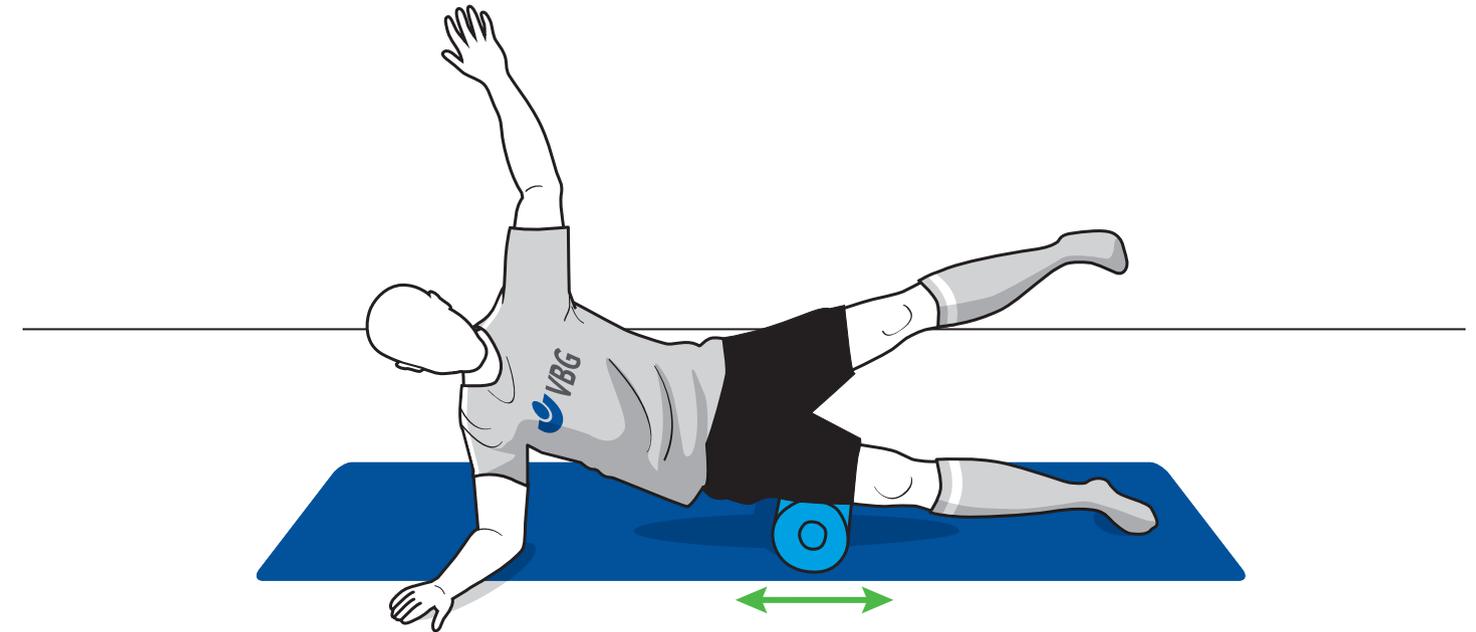
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



OBERSCHENKELAUSSENSEITE II

- 1 Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein liegt auf dem unteren auf. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
- 2 Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



OBERSCHENKELAUSSENSEITE III

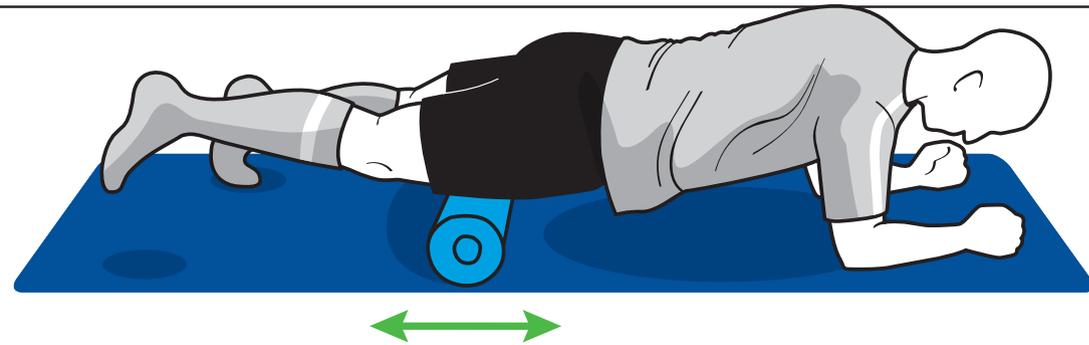
- 1 Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein liegt auf dem unteren auf. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
- 2 Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

Das obere Bein wird beim Rollen nach oben abgespreizt. Der obere Arm wird ebenfalls in Richtung Decke angehoben.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



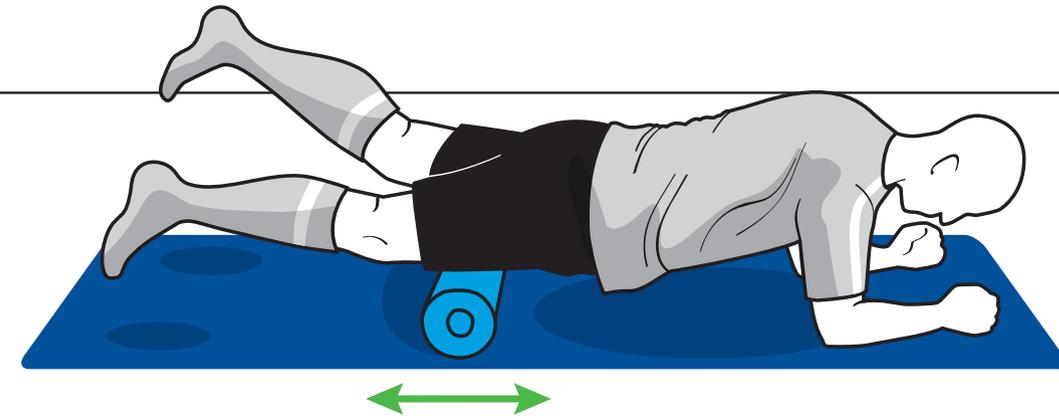
VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR I

- 1 Im Unterarmstütz werden beide Beine mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück).

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



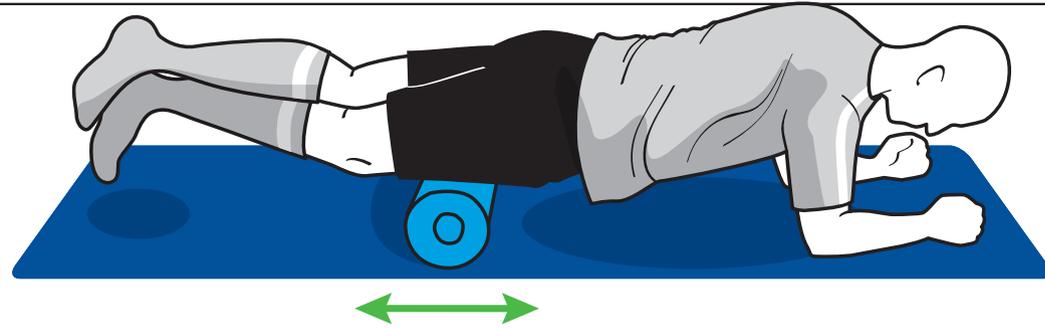
VORDERE OBERSCHENKEL MUSKULATUR II

- 1 Im Unterarmstütz wird ein Bein mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
- 2 Das andere Bein wird vom Boden leicht angehoben und in der Luft gehalten.
- 3 Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR III

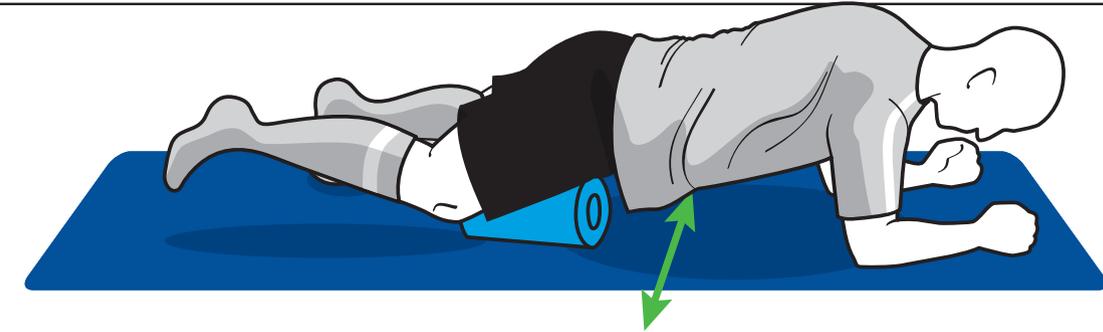
- 1 Im Unterarmstütz werden beide Beine überschlagen und auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird eine Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



OBERSCHENKELINNENSEITE I

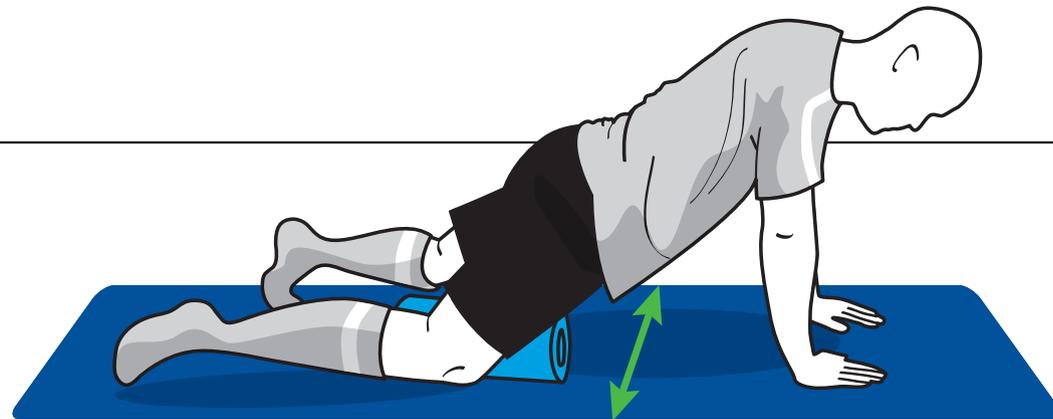
- 1 Im Unterarmstütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
- 2 Das andere Bein wird mit angewinkeltem Knie (ca. 90°) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt.
- 3 Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



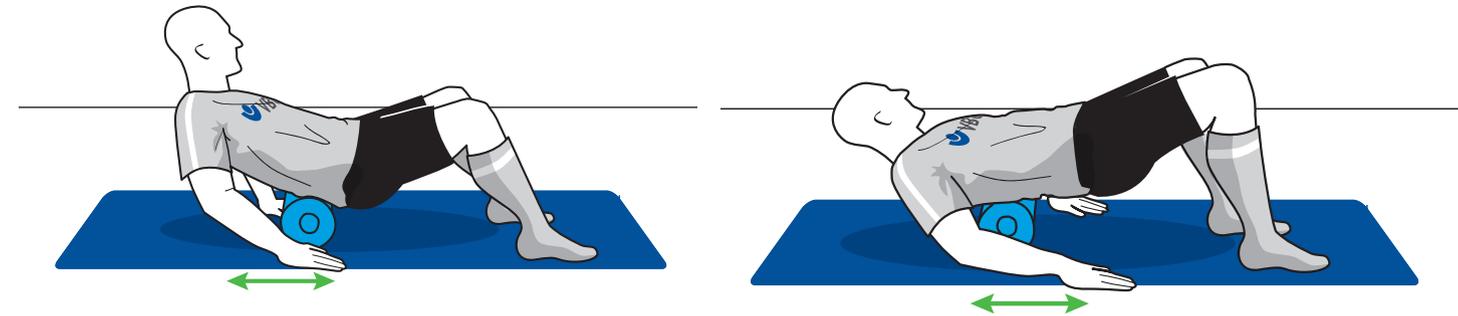
OBERSCHENKELINNENSEITE II

- 1 Im Unterarmstütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Handflächen abgestützt.
- 2 Das andere Bein wird mit angewinkeltm Knie (ca. 90°) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt.
- 3 Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt.

**Im Anschluss wird die Seite gewechselt.
Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.**

Darauf sollten Sie achten:

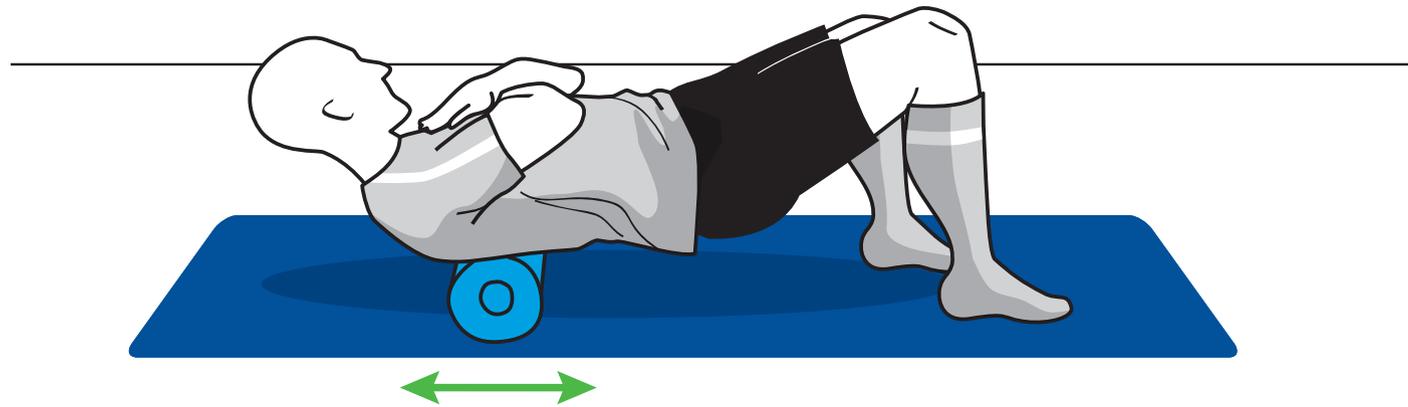
Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



RÜCKENMUSKULATUR I

- 1 Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern (hin und zurück) ausgerollt.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.



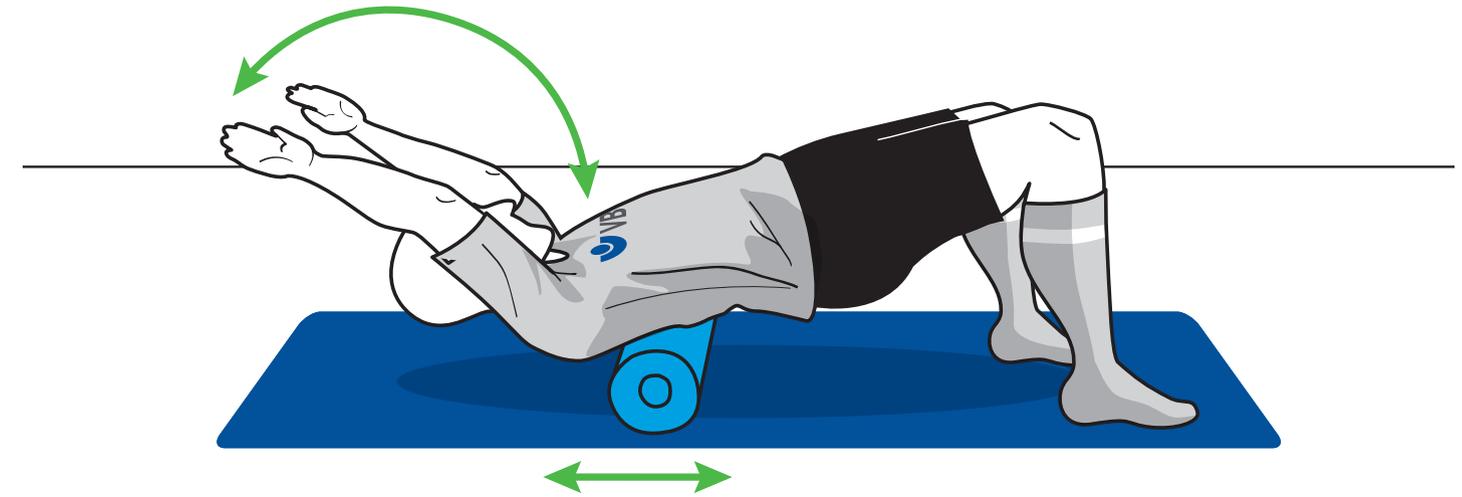
RÜCKENMUSKULATUR II

- 1 Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Arme werden vor dem Oberkörper verschränkt. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern ausgerollt.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



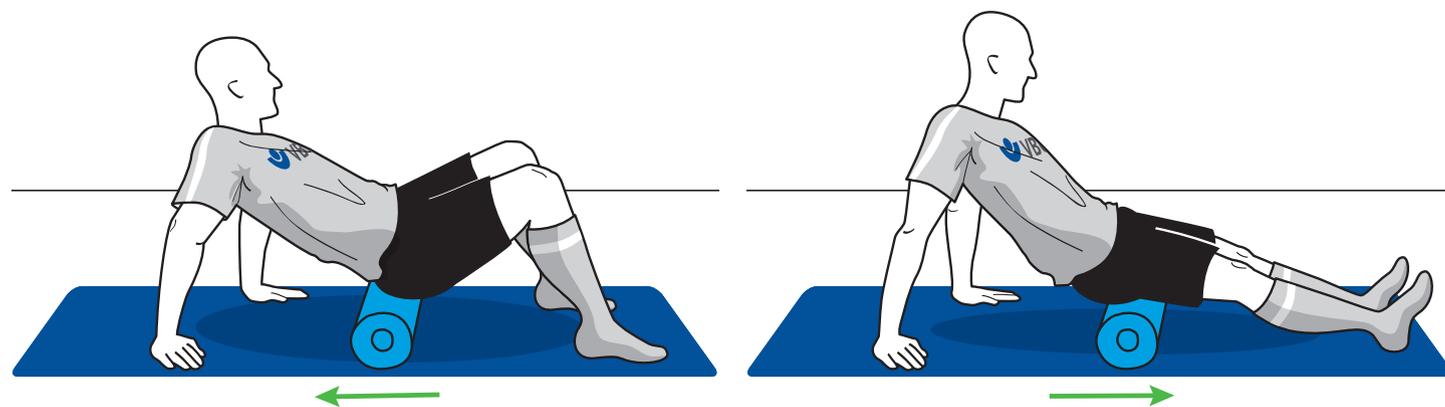
RÜCKENMUSKULATUR III

- 1 Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern ausgerollt. Während der Ausrollbewegung werden die Arme nach hinten in Richtung Kopf mitgeführt.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



HÜFT-/GESÄSSMUSKULATUR I

- 1 Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Füßen und Handflächen auf dem Boden abgestützt. Die Knie sind angewinkelt.

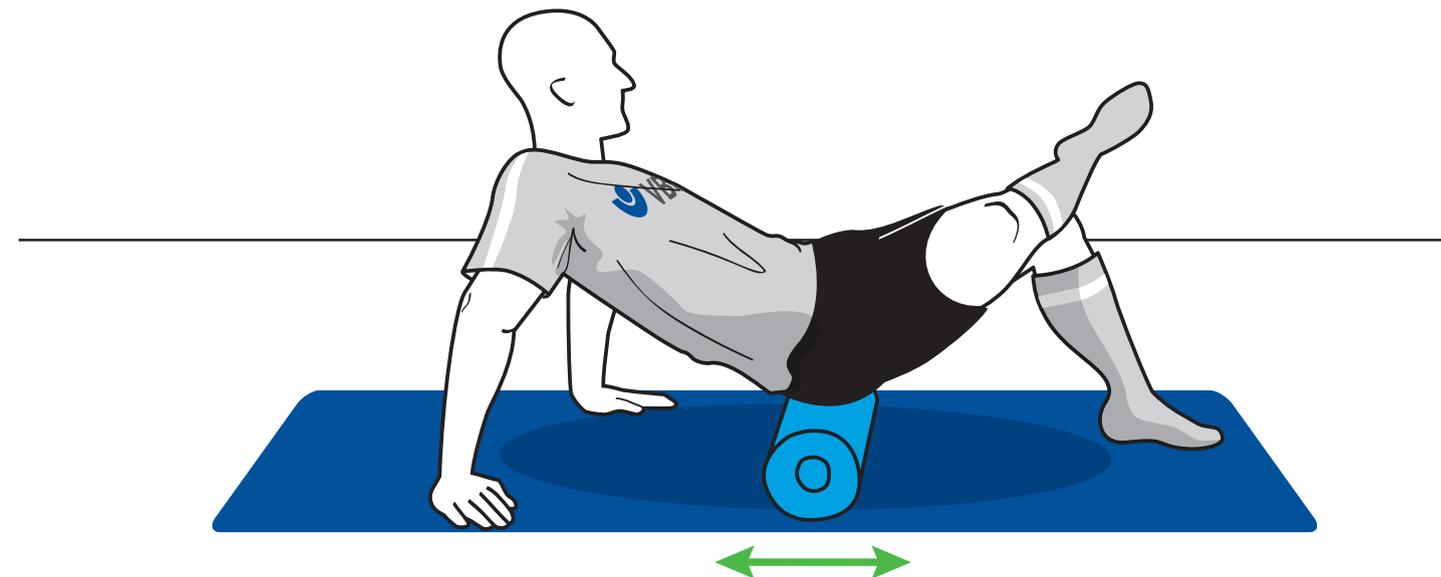
Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäß-

- 2 muskulatur ausgerollt (hin und zurück). Beim nach hinten Rollen werden die Beine im Kniegelenk gestreckt und beim nach vorn Rollen gebeugt.

Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen. durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



HÜFT-/GESÄSSMUSKULATUR II

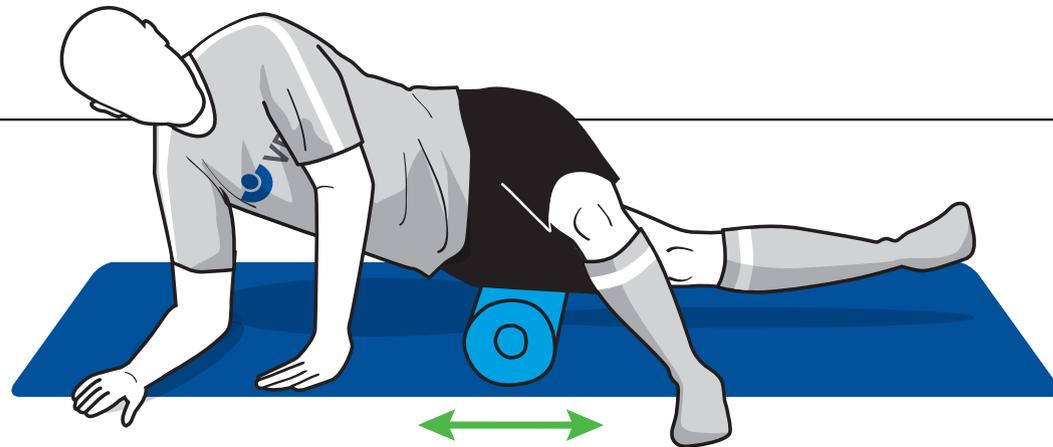
- 1 Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Handflächen auf dem Boden abgestützt.
- 2 Ein Bein wird mit gebeugtem Knie (90°) überschlagen, während das andere Bein ebenfalls mit gebeugtem Knie auf dem Boden aufsetzt.
- 3 Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück).

Durch seitliche Gewichtsverlagerung zur Seite des überschlagenen Beines wird die Übung intensiviert.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



HÜFT-/GESÄSSMUSKULATUR III

- 1 Im Seitstütz wird der Körper mit der seitlichen Gesäßmuskulatur auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
- 2 Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt.
Die Übung langsam und kontrolliert ca. 1 Minute durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



Herausgeber:



VBG

**Ihre gesetzliche
Unfallversicherung**

www.vbg.de

Deelbögenkamp 4
22297 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 24-05-5253-2

Realisation:
orange cube Werbeagentur

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 1.0/2014-07
Druck: 2014-07/Auflage: 10.000

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.