

TRAININGSÜBUNGEN



Übungen für ein starkes Eishockeyteam.

Das präventive Trainingsprogramm der VBG.

 **VBG**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

In Kooperation mit:



INHALT

Aktivierung & Mobilisation

- 1.1 Atemübung
- 1.2 Handgelenksmobilisation
- 1.3 HWS-Mobilisation
- 1.4 BWS-Rotation
- 1.5 Sprunggelenksmobilisation, sagittal
- 1.6 Sprunggelenksmobilisation, frontal
- 1.7 Dehnung Hüftbeuger
- 1.8 Hüftkreisen
- 1.9 Hüftmobilisation
- 1.10 Wechselsprünge
- 1.11 Bergsteiger
- 1.12 Aktivierung Körpermitte I
- 1.13 Aktivierung Körpermitte II
- 1.14 Hamstring-Stretch, dynamisch
- 1.15 Ausfallschritt
- 1.16 Ausfallschritt mit OK-Rotation

Schulterkontrolle

- 2.1 Floor-Slides
- 2.2 Schultermobilisation
- 2.3 Aufdrehen
- 2.4 Schulterblattkontrolle
- 2.5 Armheben
- 2.6 Außenrotation
- 2.7 Innenrotation

Stabilisation & Kräftigung

- 3.1 Unterarmstütz, statisch
- 3.2 Unterarmstütz, dynamisch
- 3.3 Spiderman-Unterarmstütz
- 3.4 Seitlicher Unterarmstütz, statisch
- 3.5 Seitlicher Unterarmstütz, dynamisch
- 3.6 Seitlicher Unterarmstütz mit Crunch
- 3.7 Liegestütz
- 3.8 Pallof-Press
- 3.9 Brücke, dynamisch
- 3.10 Standwaage, dynamisch
- 3.11 Einbeinstand stabilisieren
- 3.12 Kniekontrolle mit Miniband
- 3.13 Monstergang mit Miniband
- 3.14 Ausfallschritt, isometrisch
- 3.15 Front-Hops
- 3.16 Side-Hops
- 3.17 Schlittschuhsprünge
- 3.18 Kastensprünge

Eishockey-Skills off ice

- 4.1 Schwerpunkt Sprints
 - 4.1.1 Sprints aus Bauchlage
 - 4.1.2 Spiegelläufe
 - 4.1.3 Aufstehen und Hinsetzen
- 4.2 Schwerpunkt Zweikampf
 - 4.2.1 Kontaktschule
 - 4.2.2 Zweikampfspiele I
 - 4.2.3 Zweikampfspiele II
- 4.3 Schwerpunkt Kognition
 - 4.3.1 Gruppen bilden
 - 4.3.2 Farbenläufe
 - 4.3.3 Ballaktionen
- 4.4 Schwerpunkt Technik/Taktik
 - 4.4.1 Vorbereitung Taktik
 - 4.4.2 Vorbereitung Stocktechnik
 - 4.4.3 Vorbereitung Schlittschuhtechnik

Eishockey-Skills on ice

- 5.1 Kleinfeld-Aufwärmen
- 5.2 2 gegen 2 – Neutrale Zone
- 5.3 3 gegen 3 – Tore erzielen

Cool-down & Regeneration

- 6.1 Foam Rolling – Fußsohle
- 6.2 Foam Rolling – Wade
- 6.3 Foam Rolling – Hinterer Oberschenkel
- 6.4 Foam Rolling – Oberschenkelaußenseite
- 6.5 Foam Rolling – Oberschenkelinnenseite
- 6.6 Foam Rolling – Vorderer Oberschenkel
- 6.7 Foam Rolling – Hüfte/Gesäß
- 6.8 Foam Rolling – Rücken
- 6.9 Foam Rolling – Seitlicher Rücken
- 6.10 Foam Rolling – Brust
- 6.11 Foam Rolling – Arm
- 6.12 Foam Rolling – Schulter/Nacken

AUFWÄRMEN MIT STRUKTUR

Zur optimalen Vorbereitung auf die Belastungen im eigentlichen Trainingshauptteil und/oder im Wettkampf ist ein strukturiertes Aufwärmprogramm unverzichtbar. Neben der Aktivierung des kardiovaskulären Systems, der verbesserten Durchblutung der Arbeitsmuskulatur sowie einer mentalen Fokussierung auf die folgenden Trainings- oder Spielanforderungen bietet ein gutes Warm-up auch die Möglichkeit, verletzungspräventive Elemente regelmäßig und zeitsparend in das Training zu implementieren.

Übungen für ein kompaktes Aufwärmtraining – und ein starkes Eishockeyteam

Die nachfolgenden Übungen wurden sportwissenschaftlich entwickelt und berücksichtigen die neuesten Erkenntnisse und Methoden für ein optimales Eishockeytraining. Sie können einfach, ohne großen Aufwand und vor allem flexibel in das Training integriert werden.

Die dargestellten fünf Hauptübungsbereiche orientieren sich am eishockeyspezifischen Anforderungs- und Risikoprofil und beinhalten dabei die typischen Bausteine effektiver Präventionsprogramme aus der Sportwissenschaft. Je nach Folgebelastung und ausgewähltem Trainingsschwerpunkt können die Athletinnen und Athleten neben und auf dem Eis auf die eishockeyspezifischen Anforderungen vorbereitet werden. Die aufgezeigten Übungen sind dabei variabel einsetzbar und austauschbar, sodass das Warm-up jederzeit individuell und abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Die vorgestellten Übungen sind in die folgenden fünf Übungsbereiche gegliedert:

- Aktivierung & Mobilisation
- Schulterkontrolle
- Stabilisation & Kräftigung
- Eishockey-Skills off ice
- Eishockey-Skills on ice

Im Verlauf jedes Aufwärmprogramms sollten alle aufgezeigten Übungsbereiche angesprochen werden. Es empfiehlt sich, 3–5 Übungen aus den ersten drei Bereichen durchzuführen und 1–2 Übungen aus dem Baustein Eishockey off und on ice (siehe beispielhafter Ablauf).

Um das Warm-up abwechslungsreich und variabel gestalten zu können, können die einzelnen Übungen im Baukastenprinzip jederzeit ausgetauscht werden. Der grundsätzliche Ablauf bleibt jedoch erhalten. Um unterschiedlichen Leistungsniveaus und Trainingszuständen gerecht zu werden, gibt es für die Übungen verschiedene Ausführungsvariationen, deren Schwierigkeitsgrade anhand von Sternen gekennzeichnet sind. Entsprechend einer methodischen Reihe sollten Sie die schwierigeren, komplexeren und/oder intensiveren Übungen jedoch immer an das Ende des jeweiligen Blocks setzen. Insgesamt sollten für das Warm-up und den Übergang zum Hauptteil, je nachdem mit welchen Übungs- oder Spielformen es kombiniert wird, circa 20–25 Minuten eingeplant werden.

Beispielhafter Ablauf:

Im folgenden Aufwärmkomplex (siehe Abbildung 1) werden die Bausteine Aktivierung und Mobilisation, Schulterkontrolle sowie Stabilisation und Kräftigung mit jeweils 3–5 Übungen absolviert. Aus dem Baustein Eishockey-Skills off ice sollten im Anschluss 1–2 Übungen passend zum angedachten Trainingsschwerpunkt gewählt werden. Sollen im Training beispielsweise vorrangig Zweikämpfe trainiert werden, so empfiehlt es sich, die Übungen aus dem Schwerpunkt Zweikämpfe zu wählen. Vor einem Wettkampf, in dem den Athleten und Athletinnen alle Facetten des Eishockeyspiels abverlangt werden, empfiehlt es sich, jeden Schwerpunkt mit einer Übung abzudecken. Neben dem progressiven Aufwärmen ist insbesondere auf das Warmhalten nach den durchgeführten Bausteinen, zum Beispiel beim Gang in die Eishalle, zu achten. Auf dem Eis sollten dann 1–2 Übungen aus dem Baustein Eishockey-Skills on ice durchgeführt werden.



Abbildung 1: Schematischer Ablauf des Aufwärmprogramms

DER HINTERGRUND ODER DIE FRAGE „WARUM GENAU DIESE INHALTE?“

Aktivierung & Mobilisation

Die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und die Erhöhung der Körperkerntemperatur bilden die Grundvoraussetzungen, Spieler und Spielerinnen auf das bevorstehende Training oder Spiel vorzubereiten. Gleichzeitig helfen Aktivierungsübungen, die Muskulatur optimal auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und Verletzungen zu reduzieren.

Die Einführung von Ritualen zu Beginn eines Aufwärmprogramms, wie zum Beispiel Atemübungen, dienen der Fokussierung auf die Trainingseinheit oder den bevorstehenden Wettkampf. Atemübungen (Zwerchfellatmung) können zudem zur kurzfristigen Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit der Hüfte führen.

Darüber hinaus bieten sie als Bestandteil des Cool-downs einen guten Einstieg in die Anwendung von Entspannungsverfahren und können zur Verbesserung der Regeneration zwischen Trainings- oder Wettkampfbelastungen beitragen.

Schulterkontrolle

Schulterverletzungen zählen zu den Top-5-Verletzungen im Eishockey und führen häufig zu langen Ausfallzeiten. Verletzungen resultieren vor allem durch Krafteinwirkungen des Gegenspielers oder der Gegenspielerin bei Zweikämpfen und Checks an der Bande oder durch Stürze auf das Eis. Insbesondere die repetitiven Mikrotraumen begünstigen die Entwicklung chronischer Schulterproblematiken. Übungen zur Schulterkontrolle verbessern die Mobilität und Stabilität des Schultergelenks und der umgebenden Arbeitsmuskula-

tur und bereiten auf die eishockeytypischen, schnellkräftigen Bewegungen der oberen Extremitäten vor.

Stabilisation & Kräftigung

Primäres Ziel ist es hierbei, die Muskulatur zu aktivieren und den Band- und Sehnenapparat zu festigen. Der Rumpf ist als zentrales muskuläres Widerlager für eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt zuständig und insofern für die Körperkontrolle sowie eine gute Bewegungsqualität beim Skaten, Schießen und in Zweikämpfen unabdingbar. Stabilisationsübungen sprechen vor allem die tieferliegende, gelenkstabilisierende Muskulatur an.

Eishockey-Skills (off ice & on ice)

In beiden Kategorien ist das übergeordnete Ziel, die Athletinnen und Athleten auf die eishockeyspezifischen Anforderungen vorzubereiten. Hierzu zählen im Eishockey neben der Handlungs-, Reaktions- und Skateschnelligkeit insbesondere auch technisch sauberes und robustes Zweikampferhalten.

Die im Kapitel Eishockey-Skills on ice dargestellten Spielformen kommen den Anforderungen des Zielspiels sehr nah, da sie bereits typische Zufallselemente, wie den Einfluss von Gegenspielern und Gegenspielerinnen beinhalten. Durch mögliche Regelvorgaben und -modifikationen finden sie aber gleichzeitig in einem geschützten Rahmen statt, zum Beispiel zunächst ohne Bandenkontakt oder Bodychecks. Je nach Gestaltung ist es möglich diese Anforderungen zu erhöhen, um die Spielerinnen und Spieler auf Trainingsinhalte des Hauptteils oder den Wettkampf vorzubereiten.

Cool-down & Regeneration

Neben einem systematischen Aufwärmprogramm ist für ein effektives Training ebenso die Durchführung eines strukturierten Cool-downs sinnvoll. Hierzu bieten sich zum Beispiel Übungen mit der Faszienrolle an.

Die Übungen zur myofaszialen Entspannung mit der Faszienrolle (Foam Rolling) sollen die lokale Durchblutung der einzelnen Muskelgruppen verbessern und somit nach einem Training die Regeneration unmittelbar einleiten. Des Weiteren können durch die Eigenmassage muskuläre Schmerzpunkte gefunden und gelöst und dadurch das subjektive Empfinden (zum Beispiel von Muskelkater) verbessert werden. Hierzu wird die gewünschte Muskelgruppe circa eine Minute mit langsamen Vor- und Zurück-Bewegungen ausgerollt. Dabei ist zu beachten, dass die Muskulatur an den Druck gewöhnt und bei der Bewegung nicht über die Gelenke gerollt wird. In die Peripherie, das heißt weg vom Herzen und somit gegen den physiologischen venösen und lymphatischen Fluss, sollte beim Rollen nicht zu viel Druck ausgeübt werden. Sonst besteht die Gefahr, die Venenklappen zu beschädigen.

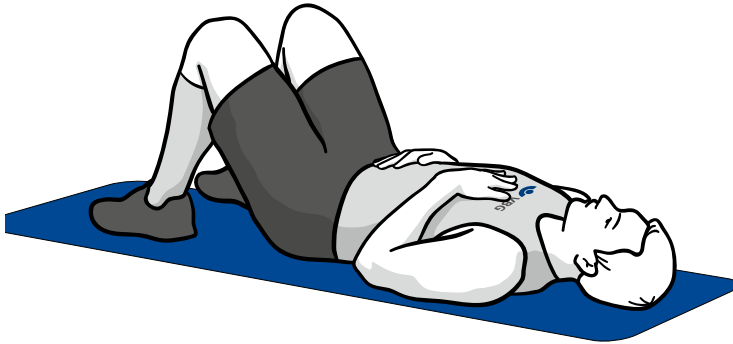
Übungen mit der Faszienrolle können auch Bestandteil des aktiven Aufwärmprogramms sein. Das Ausrollen sollte dann etwas zügiger und über einen kürzeren Zeitraum (10–15 Sekunden) erfolgen. Die Übungen können insbesondere in Kombination mit traditionellen Dehntechniken kurzfristig die Flexibilität und Beweglichkeit der Spielerinnen und Spieler verbessern und somit auch die Bewegungsqualität in eishockeyspezifischen Abläufen erhöhen.

Zu beachten sind jedoch folgende Kontraindikationen für Übungen mit der Faszienrolle:

- Akute Verletzungen und Entzündungen
- Osteoporose
- Krampfadern
- Erkrankungen des Lymphsystems und der Gefäße
- Thrombosen
- Einnahme blutverdünnender Medikamente

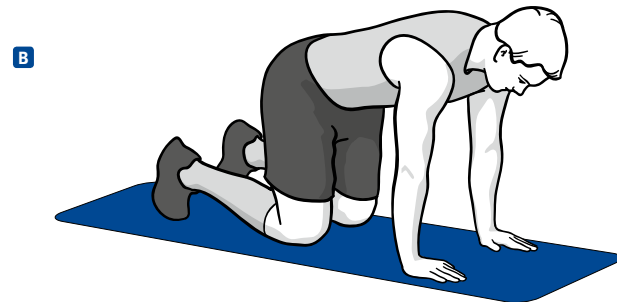
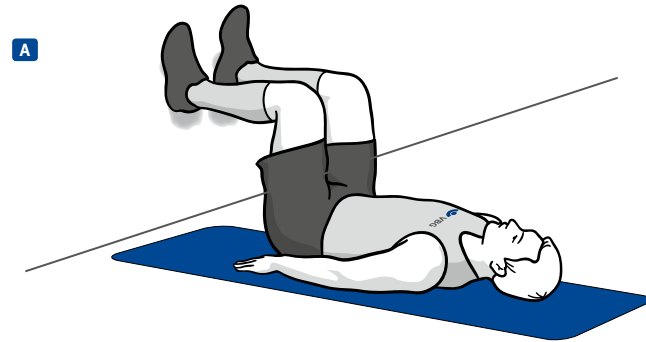
vgl. Roßmann et al. 2014 und Freiwald et al. 2016

ATEMÜBUNG



- 1 Rückenlage mit aufgestellten Beinen einnehmen. Der Rücken befindet sich in neutraler Position.
- 2 Eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf die Brust legen.
- 3 Durch die Nase in den Bauch einatmen. Dabei muss sich die Hand auf dem Bauch zuerst heben.
- 4 Durch den Mund komplett ausatmen. Nach dem vollständigen Ausatmen die Position ohne weiteren Atemzug 2 Sekunden halten. Erst danach beginnt der nächste Atemzug.

8–10 Wiederholungen.



Variationen:

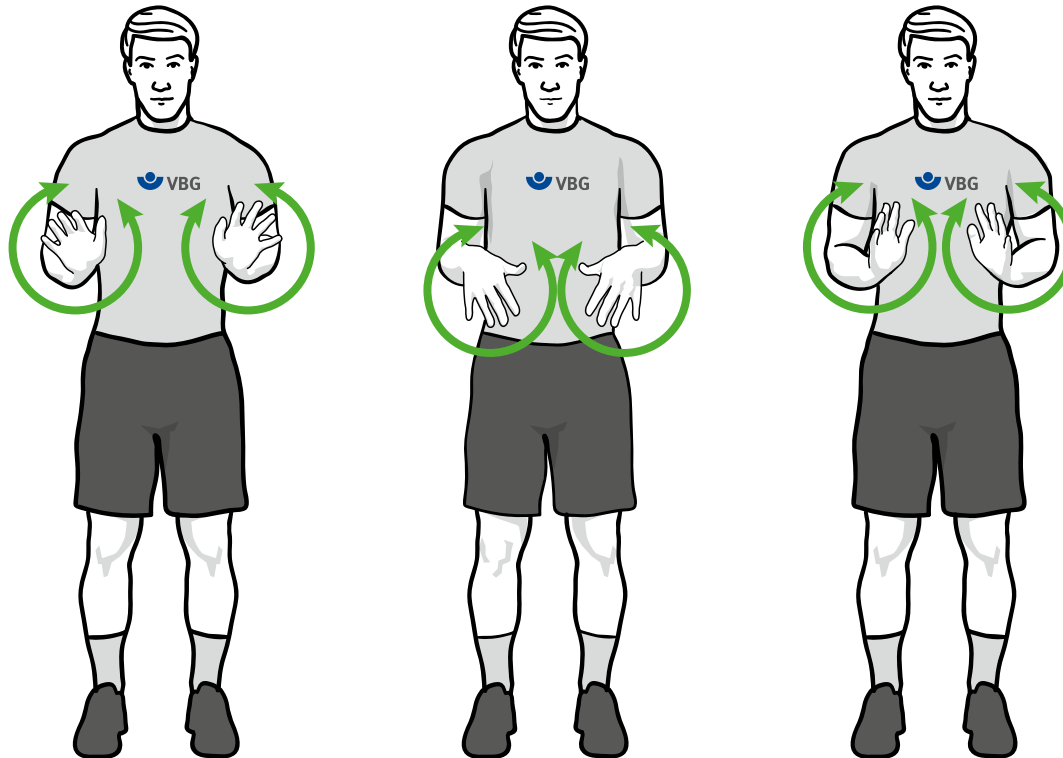
A FÜSSE GEGEN DIE WAND: ☆☆☆

Die Atemübung wird in Rückenlage mit an einer Wand aufgestellten Füßen und einer 90 Grad Knie- und Hüftbeugung durchgeführt.

B VIERFÜSSLERSTAND: ☆☆☆

Die Atemübung wird im Vierfüßlerstand durchgeführt. Die Hände sind senkrecht unter der Schulter aufgesetzt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

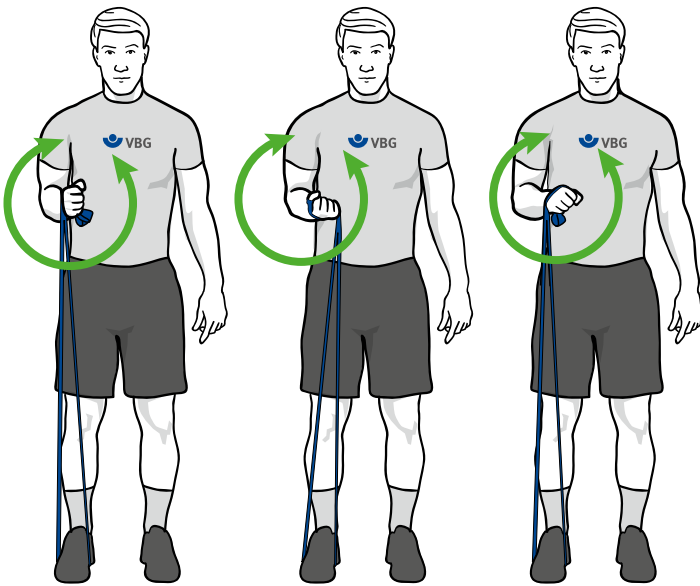
HANDGELENKSMOBILISATION



- 1 Stabilen und aufrechten Stand einnehmen.
- 2 Die Arme im Ellenbogengelenk um circa 90 Grad anwinkeln.
- 3 Beide Hände gleichzeitig mit größtmöglichem Bewegungsumfang im Handgelenk fortlaufend um die eigene Achse drehen.

5–7 Wiederholungen, anschließend Richtungswechsel.

A



Variationen:

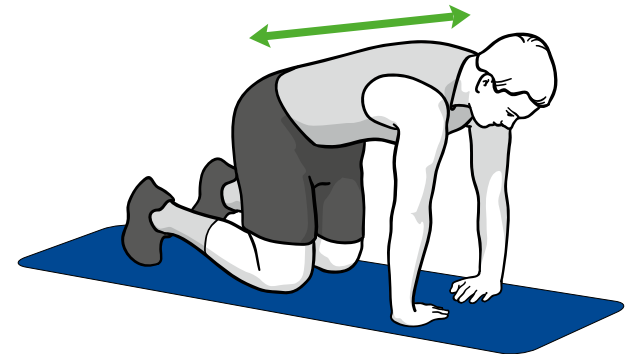
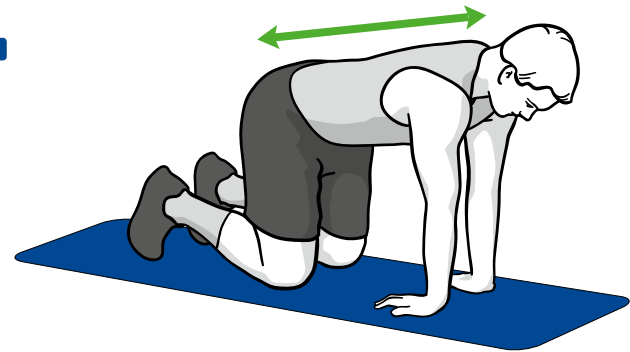
A KREISEN GEGEN WIDERSTAND: ★★☆☆

Hände kreisen gegen den Widerstand des Gummibandes.

B HANDFLÄCHEN AUF DEN BODEN: ★★☆☆

Auf dem Boden kniend werden die Hände senkrecht unter der Schulter aufgesetzt (Vierfüßlerstand). Die Fingerspitzen zeigen Richtung Knie. In dieser Position den Oberkörper leicht nach vorn und zurück bewegen. Im Verlauf der Übung die Position der Handflächen auf dem Boden verändern (zum Beispiel Fingerspitzen nach vorne, nach links oder nach rechts).

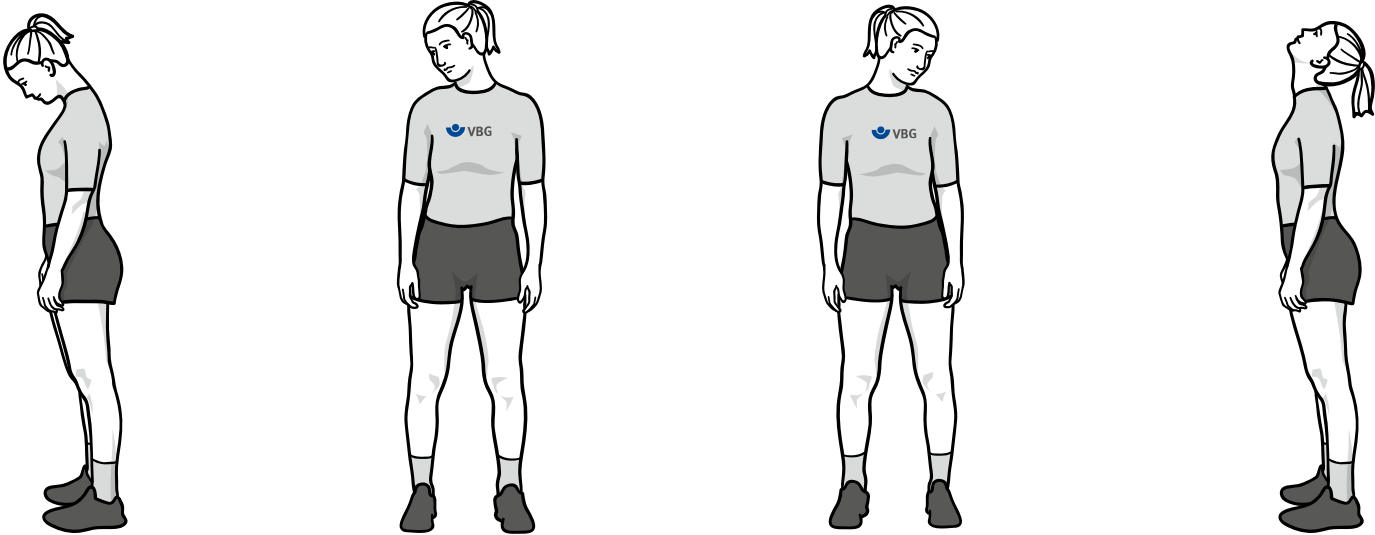
B



C HANDRÜCKEN AUF DEN BODEN: ★★☆☆

Anstelle der Handflächen wird der Handrücken auf den Boden abgelegt. Danach wie bei Übung B vorgehen (ohne Abbildung).

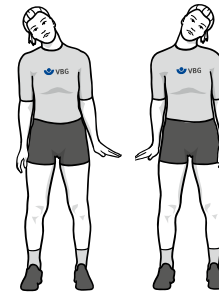
HWS-MOBILISATION



- 1 Stabilen und aufrechten Stand einnehmen. Nach vorne schauen.
- 2 In einer kontrollierten Bewegung den Kopf zunächst zur linken Schulter rotieren, Position 1–2 Sekunden halten und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 3 Danach Kopf zum Brustbein senken, zur rechten Schulter rotieren und abschließend den Kopf in den Nacken legen (zur Decke schauen). Dabei immer wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 4 Kein Kopfkreisen!
- 5 Bewegung anschließend zur Gegenseite beginnen.

1–2 Wiederholungen je Seite.

A



Variationen:

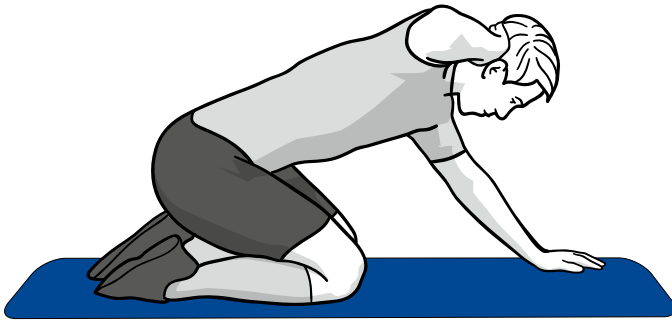
A STERNO STRETCH I: ☆☆☆

Den Kopf zur Seite neigen und die gegengleiche Handfläche nach unten drücken. Die Dehnung 3–6 Sekunden halten, anschließend die Seiten wechseln.

B STERNO STRETCH II: ☆☆☆

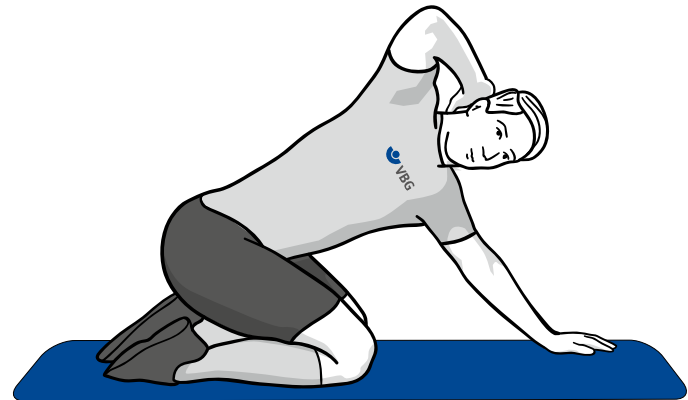
Kopf neigen und zur Schulter drehen (ohne Abbildung).

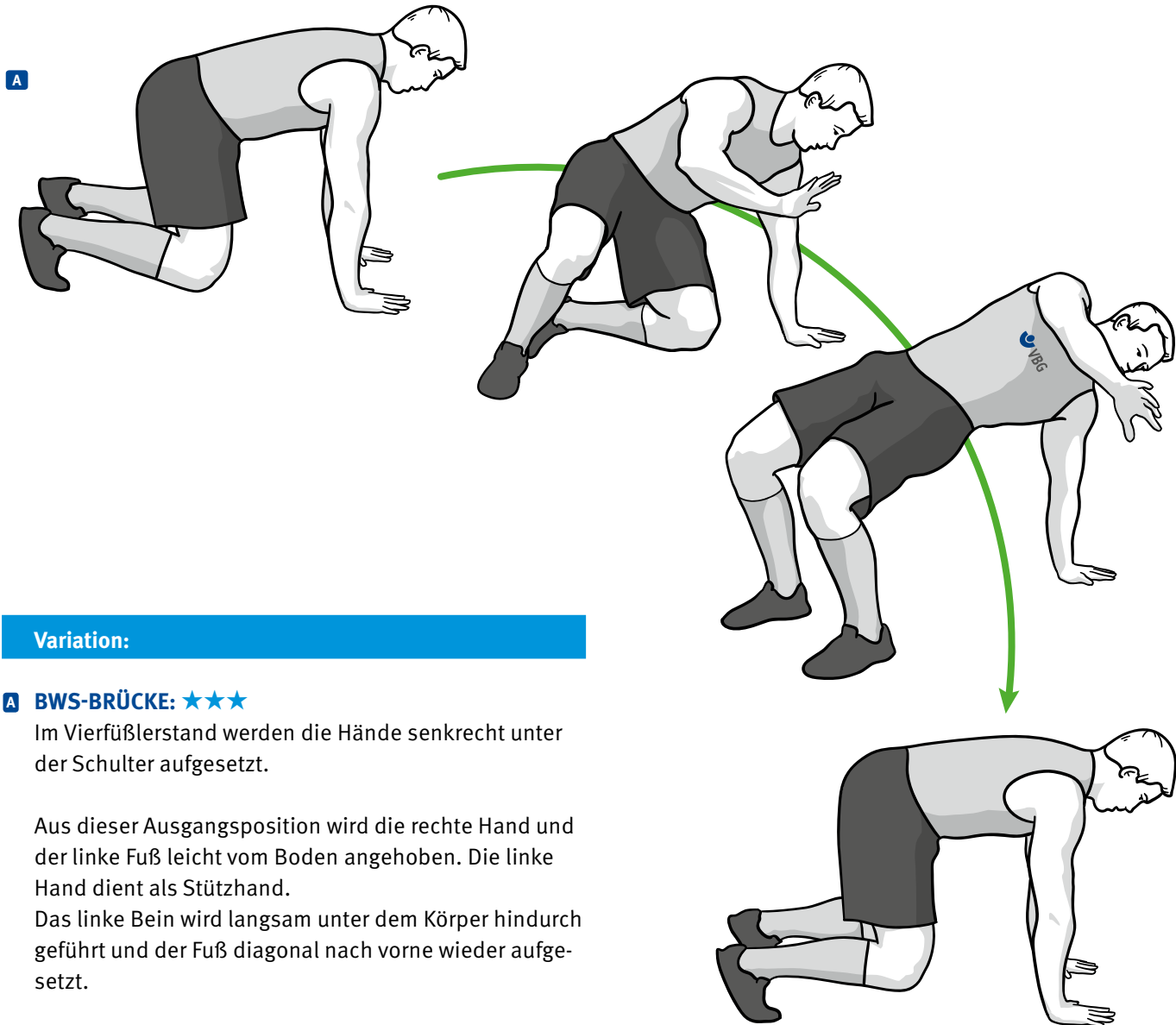
BWS-ROTATION



- 1 Aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß auf den Fersen absetzen, einen Arm hinter den Kopf nehmen. Der Ellenbogen zeigt zunächst nach außen.
- 2 Die Stützhand sollte möglichst weit vor dem Körper platziert werden.
- 3 Aus dieser Position heraus den Oberkörper kontrolliert zum stützenden Ellenbogen eindrehen und danach zur Decke aufdrehen.

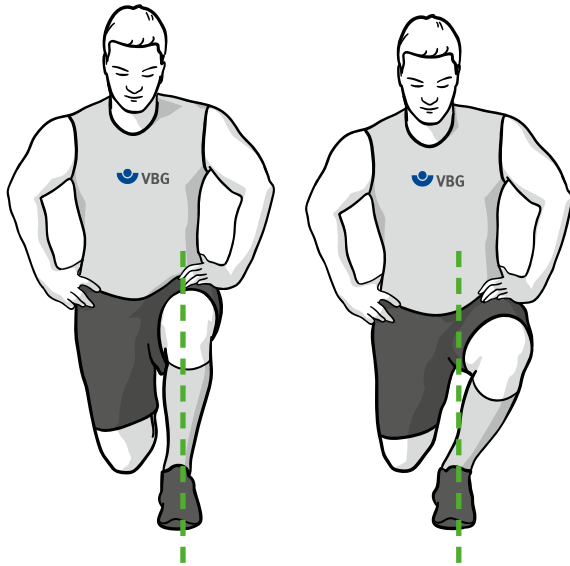
5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.





Anschließend Seitenwechsel.

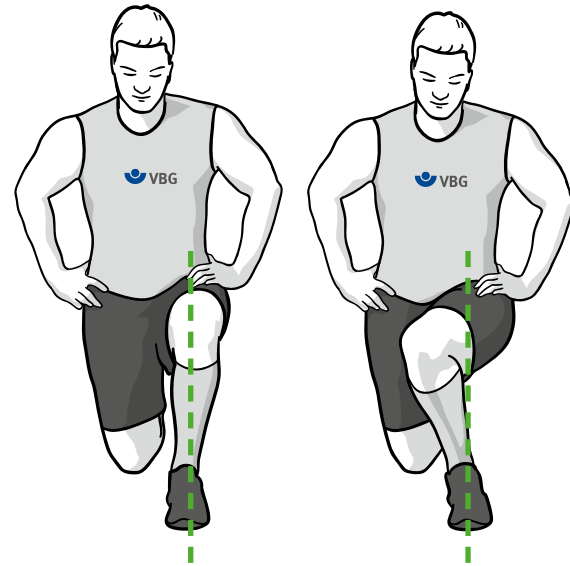
SPRUNGGELENKSMOBILISATION, SAGITTAL



- 1 Im Ausfallschritt das hintere Knie auf dem Boden ablegen.
- 2 Aus der knienden Position den vorderen Fuß über die Kleinzehenseite nach außen führen und das Sprunggelenk so weit wie möglich beugen.
- 3 Kleinzehenseite, Fußaußenrand und Ferse behalten die gesamte Zeit über Bodenkontakt.

7–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

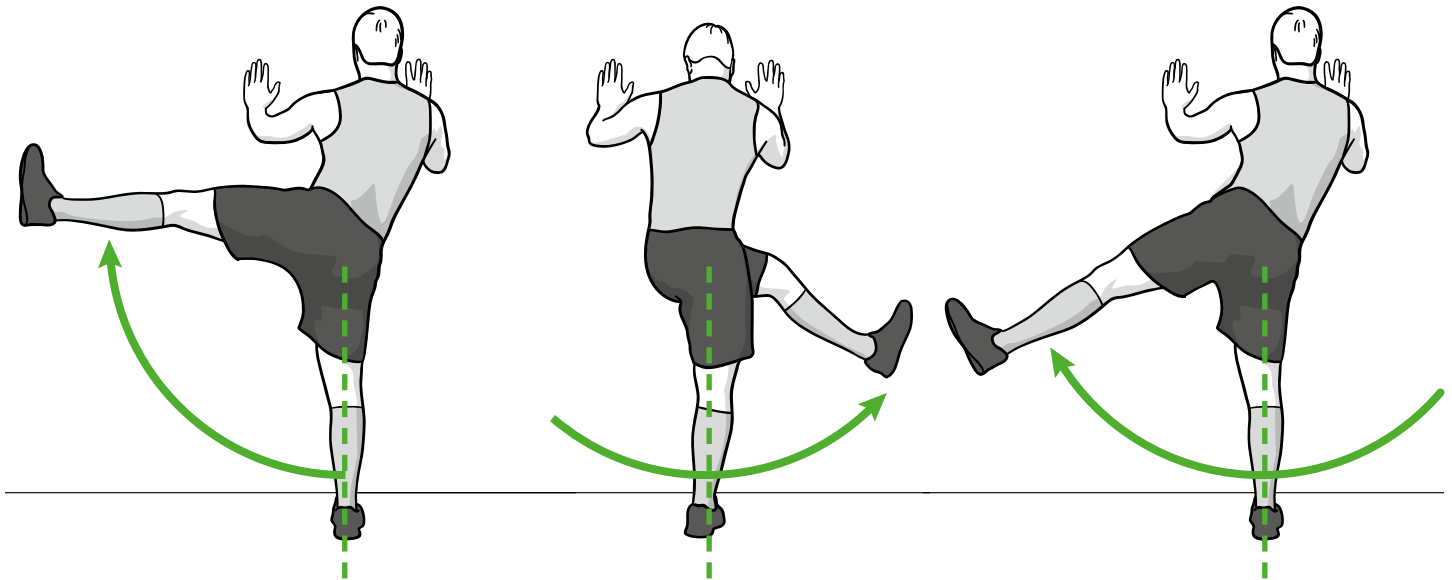
A



Variationen:

- A **SPRUNGGELENKSMOBILISATION, SAGITTAL II: ☆☆☆**
Aus der knienden Position den vorderen Fuß über die Großzehenseite nach innen führen und das Sprunggelenk so weit wie möglich beugen. Großzehe, Fußinnenrand und Ferse behalten die gesamte Zeit über Bodenkontakt.
- B **SPRUNGGELENKSMOBILISATION, SAGITTAL III: ☆☆☆**
Aus der knienden Position das Gewicht vor und zurück verlagern, um das Sprunggelenk zu beugen und zu strecken. Der gesamte Fuß behält während der Übung Bodenkontakt (ohne Abbildung).

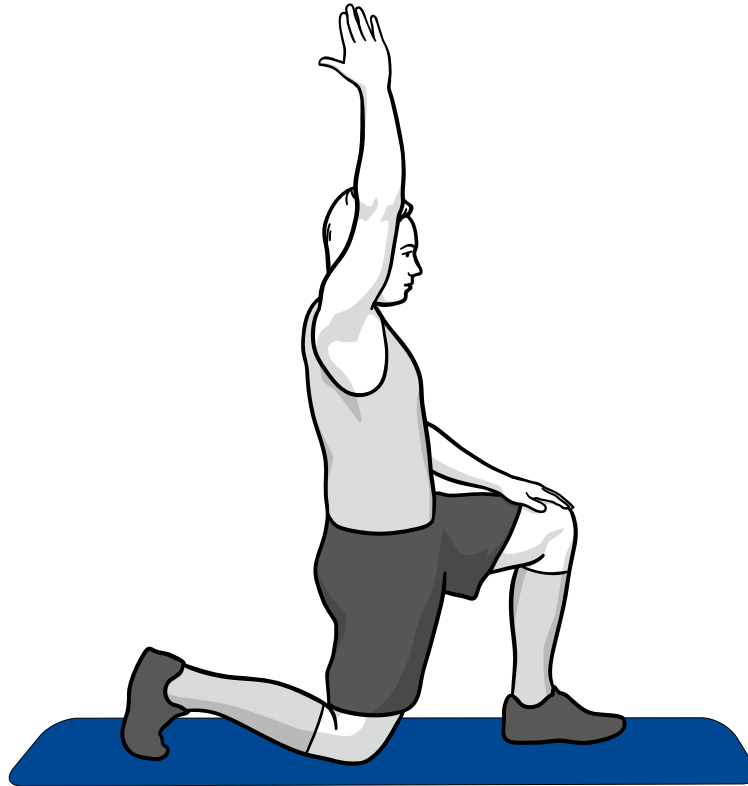
SPRUNGGELENKSMOBILISATION, FRONTAL



- 1 Frontal vor eine Wand stellen und mit beiden Händen an der Wand abstützen.
- 2 Ein Bein anheben und abwechselnd nach außen und innen schwingen.
- 3 Der Standfuß zeigt gerade nach vorn und behält während der gesamten Übung Bodenkontakt.

7–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

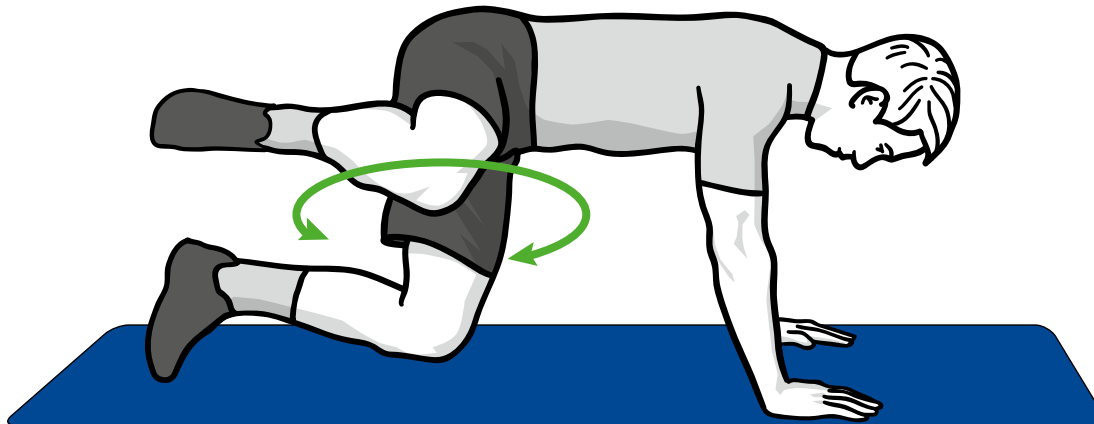
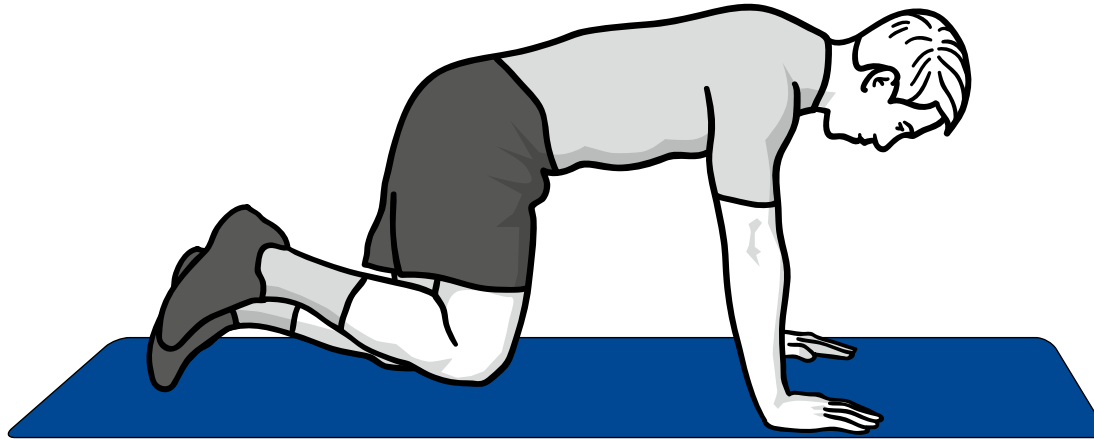
DEHNUNG HÜFTBEUGER



- 1 Im Ausfallschritt das hintere Knie auf dem Boden ablegen.
- 2 In der knienden Position die gleichseitige Hand auf dem Oberschenkel ablegen.
- 3 Die entgegengesetzte Hand nach oben strecken.
- 4 Gesäß auf der Seite des abgelegten Knies maximal anspannen.

20–30 Sekunden halten, anschließend Seitenwechsel.

HÜFTKREISEN



1 Im Vierfüßlerstand ein Bein leicht angewinkelt anheben.

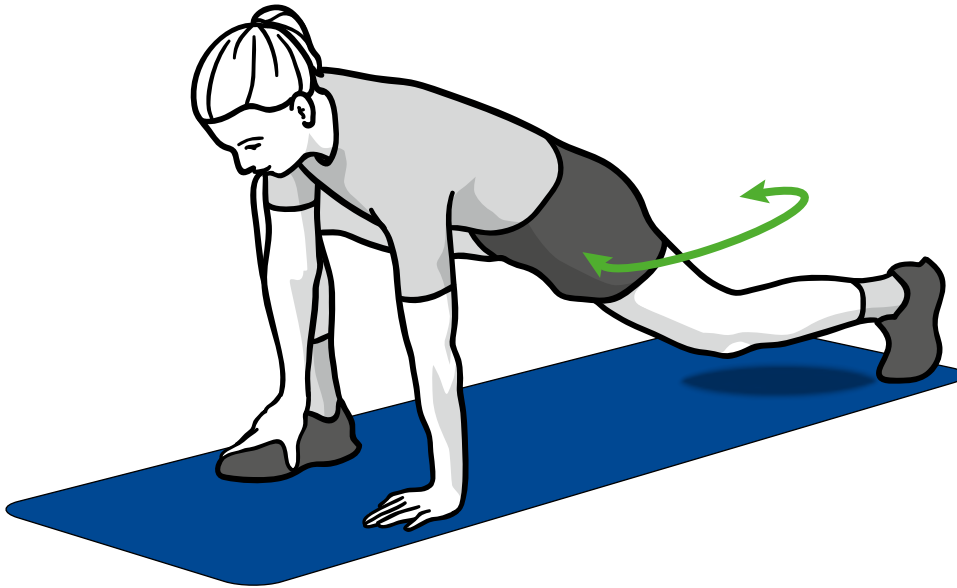
2 Mit dem angehobenen Bein fortlaufend Kreise zunächst im, dann gegen den Uhrzeigersinn beschreiben.

3 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.

4 Die Hände sind senkrecht unter der Schulter aufgesetzt.

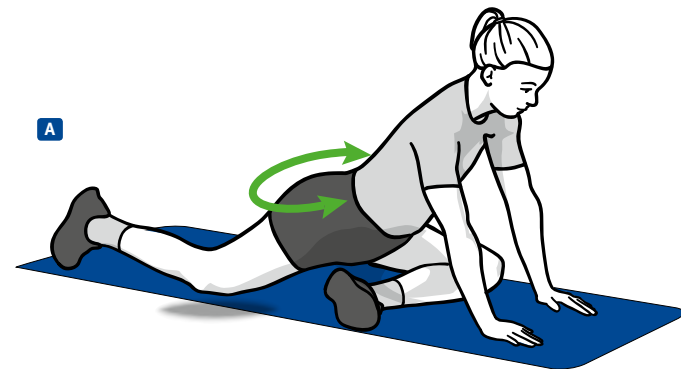
5–8 Wiederholungen innen- und außenrotierend, anschließend Seitenwechsel.

HÜFTMOBILISATION



- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand das vordere Bein stabilisieren.
- 2 Die entgegengesetzte Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Dabei bleibt die Hand senkrecht unter der Schulter.
- 3 In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt.
- 4 Durch Gewichtsverlagerung beziehungsweise seitlichen Druck (von innen nach außen) am vorderen Bein kann die Übung intensiviert werden.

5–8 Wiederholungen innen- und außenrotierend, anschließend Seitenwechsel.

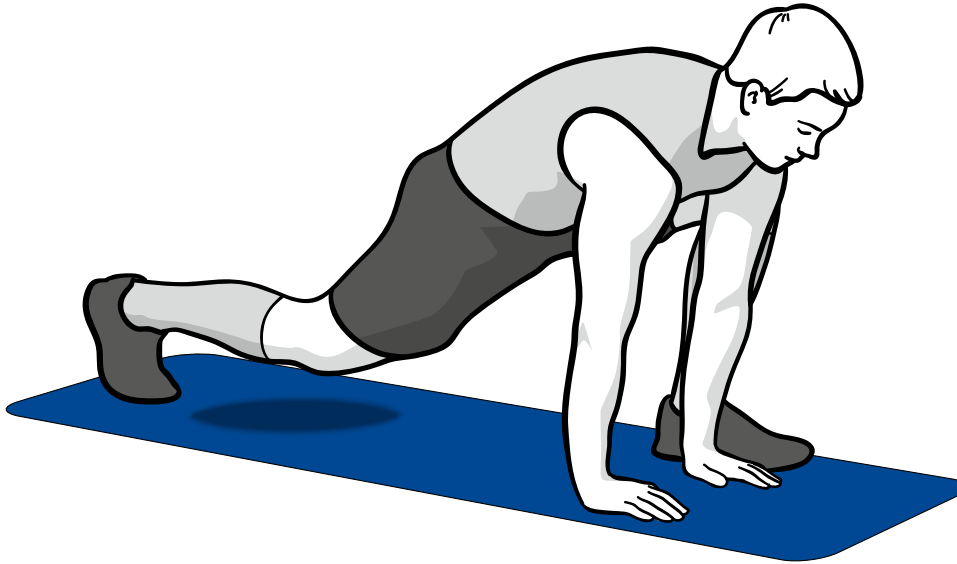


Variation:

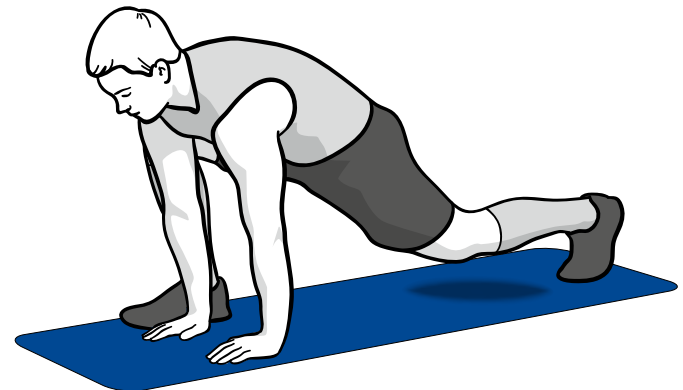
A HÜFTMOBILISATION II: ☆☆☆

Im tiefen Ausfallschritt das vordere Bein auf der Außenseite ablegen. Die Arme stützen leicht vor der Schulter. In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt.

WECHSELSPRÜNGE

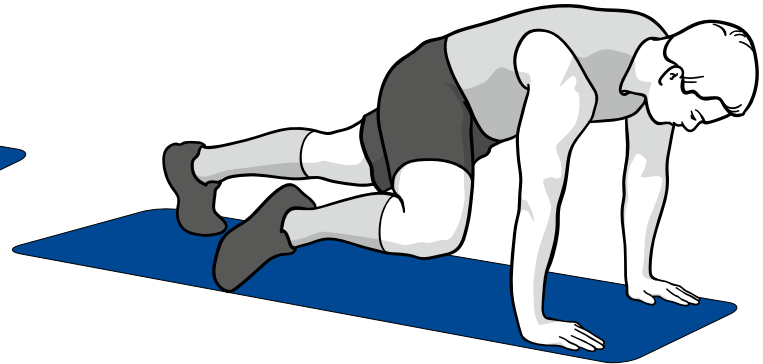
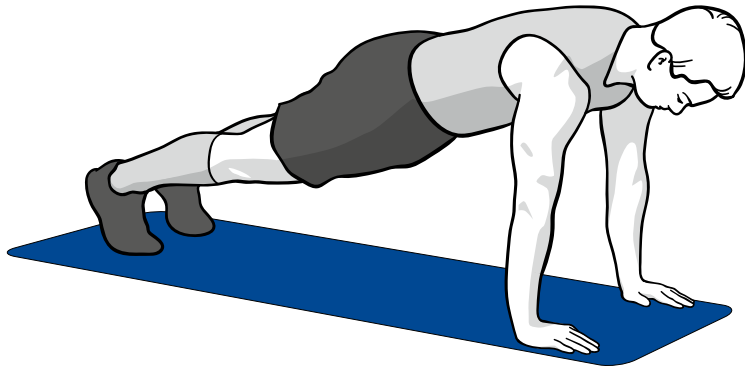


- 1 Als Ausgangsposition einen tiefen Ausfallschritt einnehmen.
- 2 Beide Hände senkrecht unter den Schultern auf der Matte platzieren.
- 3 Aus dieser Position kleine Wechselsprünge durchführen.



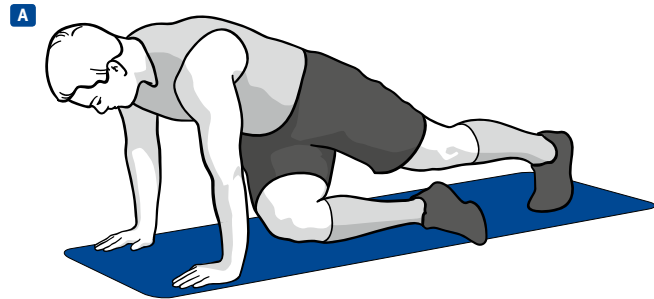
5 Wiederholungen rechts und links, die letzte Wiederholung rechts und links jeweils für 10 Sekunden halten.

BERGSTEIGER



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Handflächen einnehmen.
- 2 Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
- 4 Die Knie abwechselnd zum gleichseitigen Arm nach vorn führen.

10–15 Wiederholungen pro Seite.

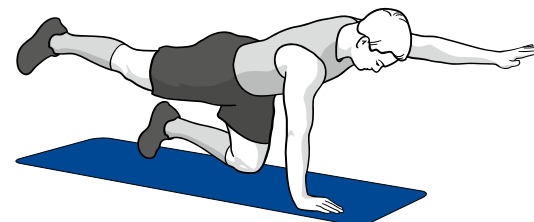
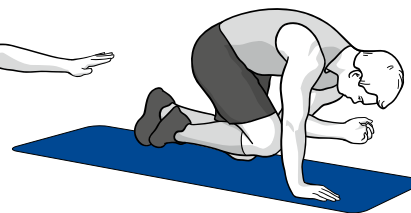
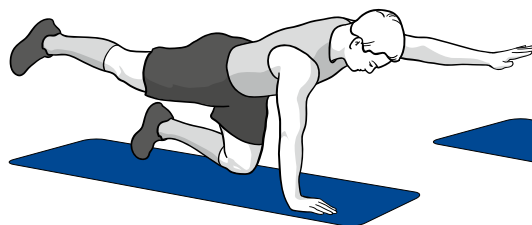
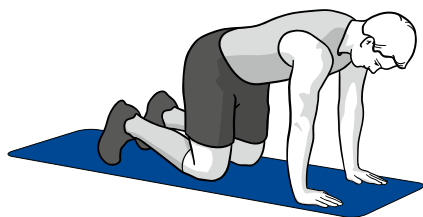


Variation:

A BERGSTEIGER DIAGONAL: ☆☆☆

Die Knie abwechselnd diagonal zum gegenseitigen Arm führen.

AKTIVIERUNG KÖRPERMITTE I



- 1 Arme und Oberschenkel stehen im Vierfüßlerstand senkrecht.
- 2 Den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten strecken.
- 3 Die stützende Hand ist dabei senkrecht unter der Schulter.
- 4 Das Becken bleibt parallel zum Boden.
- 5 Aus dieser Position den rechten Ellenbogen und das linke Knie direkt unterhalb des Rumpfes zusammen- und anschließend in die Ausgangsposition zurückführen.

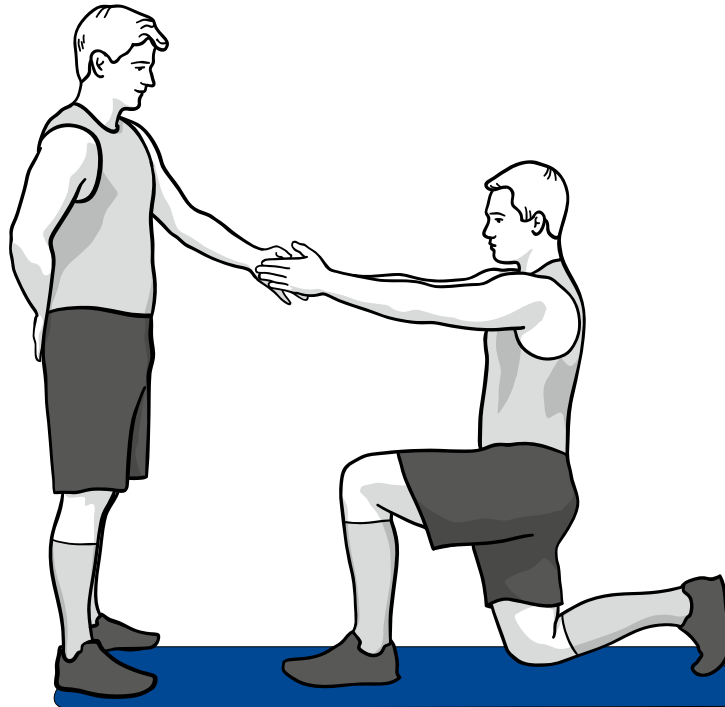
Je nach Leistungsstand 5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

Variation:

A VERRINGERUNG DER UNTERSTÜTZUNGSFLÄCHE: ★★★

Stützhand seitlich versetzt vor dem diagonalen Knie aufsetzen. Aus dieser Ausgangsposition die Übung wiederholen (ohne Abbildung).

AKTIVIERUNG KÖRPERMITTE II



- 1 Im Ausfallschritt das hintere Knie auf dem Boden ablegen.
- 2 Beide Arme in gestreckte Vorhalte nehmen und die Handflächen vor dem Körper zusammenführen.

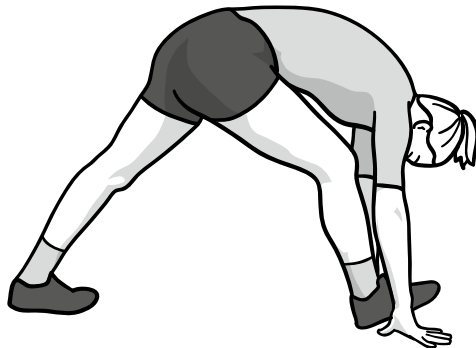
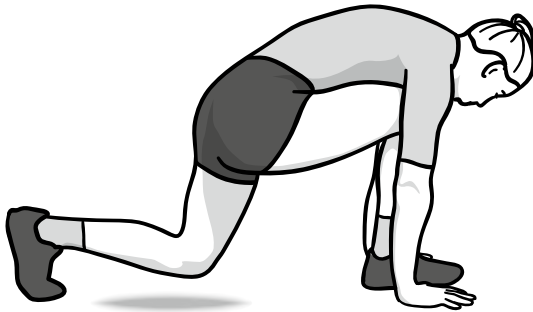
Spannung 20–30 Sekunden aufrechterhalten ohne das Gleichgewicht zu verlieren, anschließend Seitenwechsel des Ausfallschritts.

- 3 Oberkörper, Rumpf und Gesäßmuskulatur anspannen.
- 4 Partner versucht durch Impulse mit seinen Händen das Gleichgewicht zu stören.

Variation:

- A VERRINGERUNG DER UNTERSTÜTZUNGSFLÄCHE: ☆☆☆**
Die Füße werden im Ausfallschritt auf einer Linie aufgestellt (ohne Abbildung).

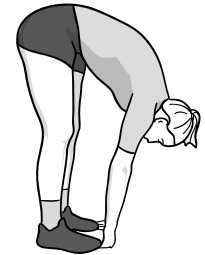
HAMSTRING-STRETCH, DYNAMISCH



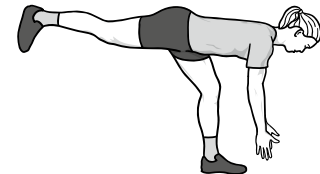
- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit beiden Händen neben dem vorderen Bein abstützen.
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das vordere und hintere Bein strecken.
- 3 Dabei wird die vordere Fußspitze zum Körper angezogen und die hintere Ferse zum Boden gedrückt.
- 4 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

A



B



Variationen:

A SUMO-KNIEBEUGE: ★★★

Aus dem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien durch Beugen der Hüfte und des Oberkörpers mit den Fingern die Fußspitzen greifen. Das Gesäß kontrolliert in die Tiefkniebeuge absenken. Langsam die Beine strecken und wieder in die Tiefkniebeuge zurückführen.

B EINBEINIGES KREUZHEBEN: ★★★

Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper gerade nach vorne beugen und die Hände zum Boden absenken. Das freie Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten oben geführt. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

AUSFALLSCHRITT



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 5–10 Zentimeter über dem Boden absenken.

- 3 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.
- 4 Diese Position 1–2 Sekunden stabilisieren und vom vorderen Bein wieder zurück in den Stand hochdrücken.

5–8 Wiederholungen je Bein.

A



Variationen:

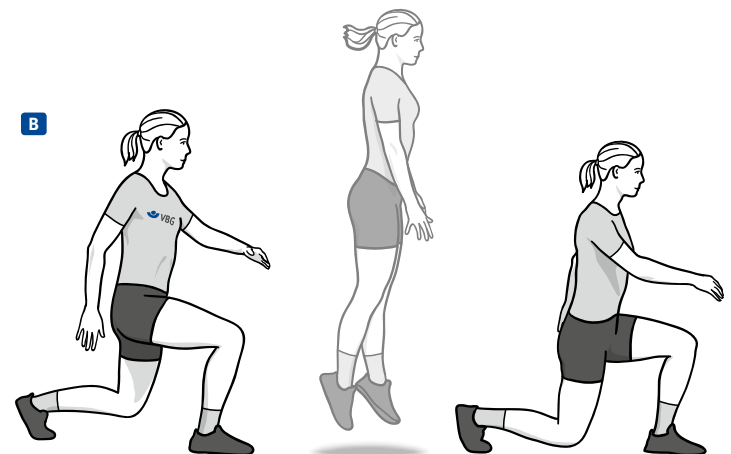
A VERSCHIEDENE RICHTUNGEN: ☆☆☆

Seitliche Ausfallschritte, Ausfallschritte diagonal über Kreuz (nach vorne und hinten), Ausfallschritte nach hinten (ohne Abbildung).

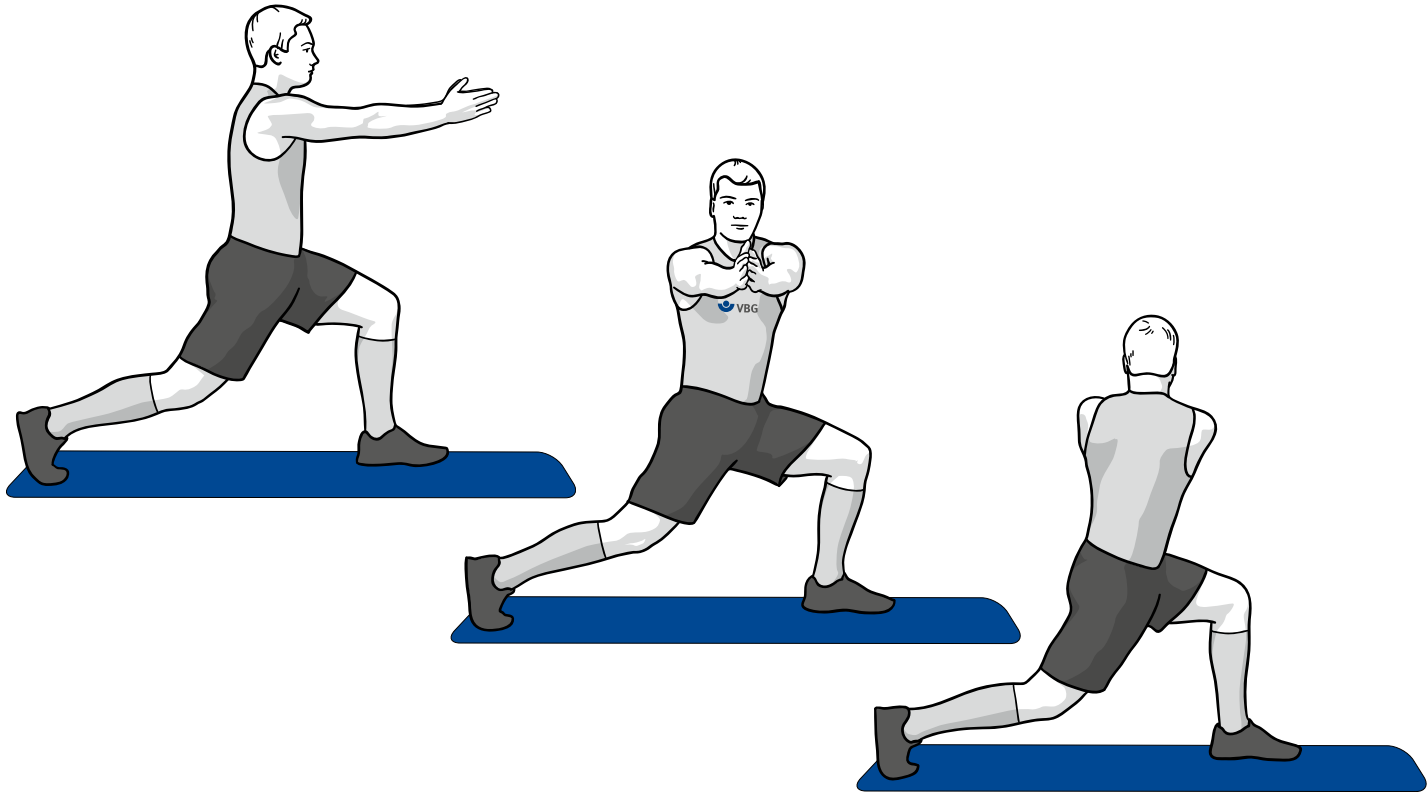
B AUSFALLSCHRITT MIT WECHSELSPRUNG: ☆☆☆

Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen Ausfallschritt nach vorne machen und durch einen dynamischen Wechselsprung unmittelbar in den gegengleichen Ausfallschritt springen, dann aufrichten.

B

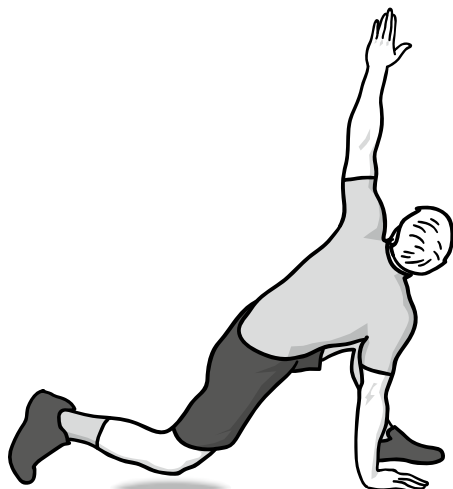
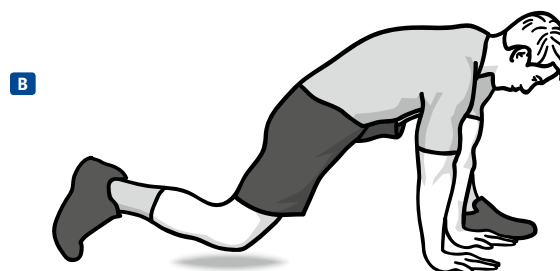
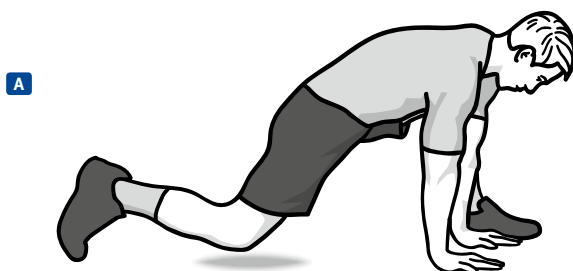


AUSFALLSCHRITT MIT OK-ROTATION



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 10–15 Zentimeter über dem Boden absenken.
- 3 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.
- 4 Wenn der Ausfallschritt stabilisiert ist, erfolgt abwechselnd eine Rotation des Oberkörpers um 90 Grad nach links und rechts.
- 5 Dabei bleiben die Arme gestreckt.
- 6 Vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

5–8 Wiederholungen je Bein.



Variationen:

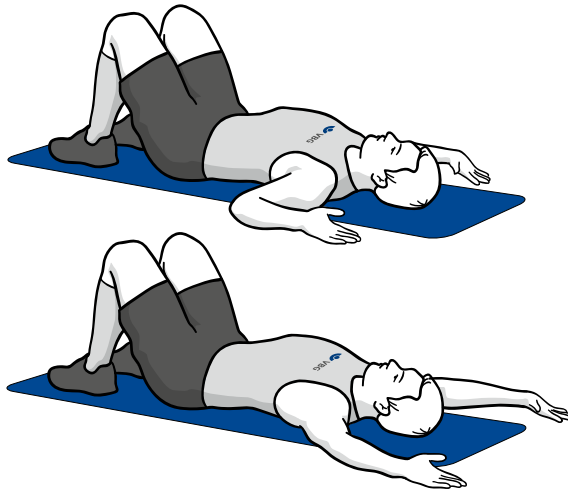
A TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION I: ★★☆☆

Im tiefen Ausfallschritt mit der entgegengesetzten Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Den Ellenbogen der freien Hand zum Knöchel des vorderen Beins führen. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den freien Arm zur Decke schwingen. Den Arm dabei leicht nach außen rotieren, sodass der Blick zur Handfläche gerichtet werden kann.

B TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION II: ★★☆☆

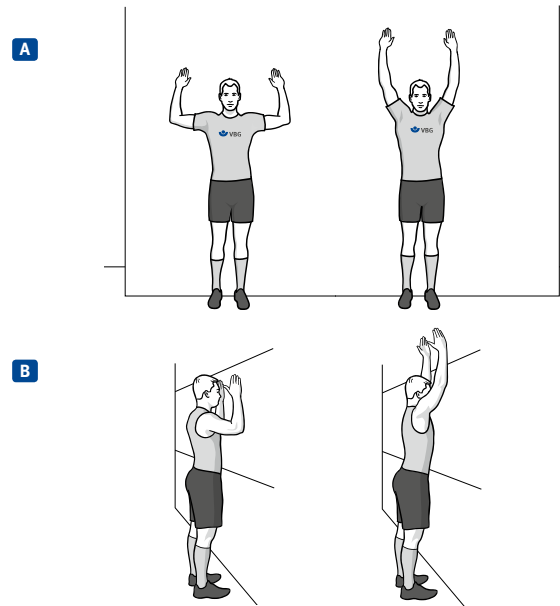
Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Die freie Hand setzt ohne Belastung daneben auf. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den äußeren Arm zur Decke schwingen.

FLOOR-SLIDES



- 1 Rückenlage mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Fußsohlen einnehmen. Die Ellenbogen im rechten Winkel beugen.
- 2 Die Arme mit den Ellenbogen auf Schulterhöhe und Händen über dem Kopf neben dem Körper auf den Boden ablegen.
- 3 Aus dieser Position heraus die Arme über dem Kopf strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 4 Handrücken, Unterarm, Ellenbogen und Oberarm halten dabei stets Kontakt zum Boden.
- 5 Der Rücken wird in neutraler Position gehalten.

7–10 Wiederholungen.



Variationen:

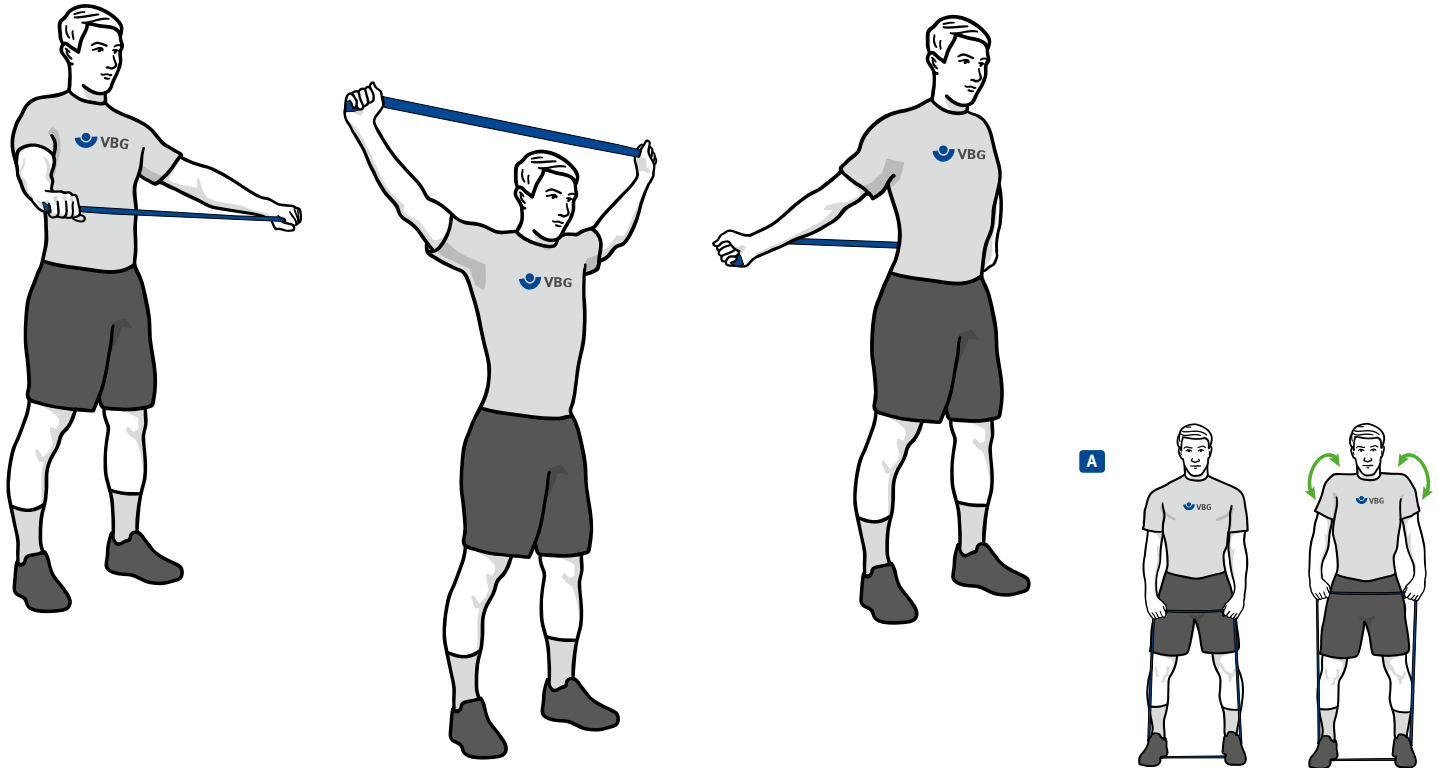
A WALL-SLIDES: ☆☆☆

Schulterbreit mit dem Rücken und den Fersen an eine Wand stellen. Die Arme bei 90 Grad gebeugten Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Aus dieser Position die Arme zur Decke strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Kopf, Unterarm, Wirbelsäule und Gesäß halten dabei stets Kontakt zur Wand.

B WALL-SLIDES VORWÄRTS: ☆☆☆

Schulterbreit mit den Zehenspitzen an eine Wand stellen. Die Arme werden in Vorhalte mit 90 Grad gebeugten Ellenbogen angehoben. Aus dieser Position die Arme zur Decke strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Unterarm und Ellenbogen halten dabei stets Kontakt zur Wand.

SCHULTERMOBILISATION



- 1 Im schulterbreiten Stand ein Widerstandsband etwas überschulterbreit vor dem Körper greifen.
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das gespannte Band zunächst über den Kopf, dann hinter den Körper führen.
- 3 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

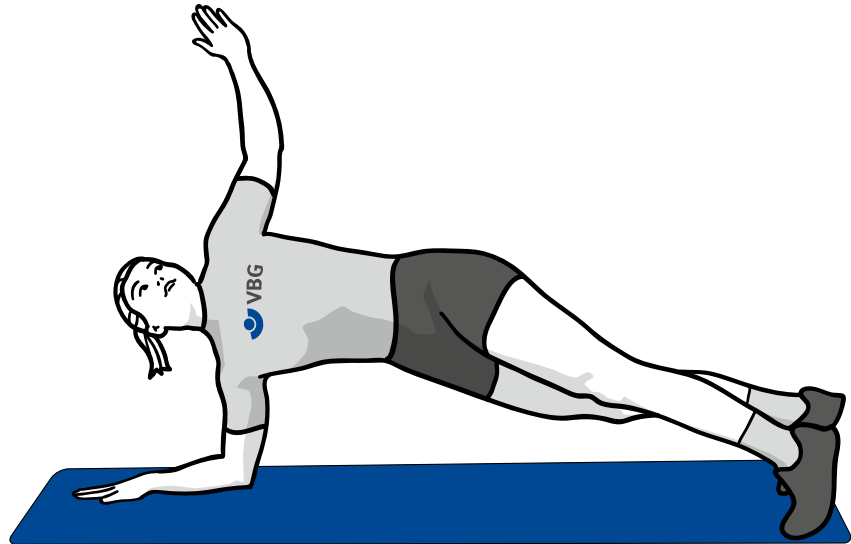
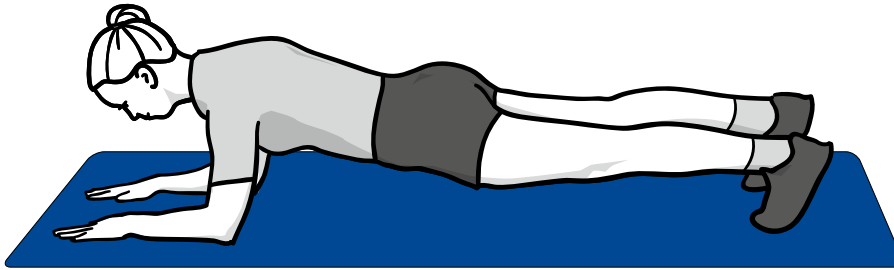
5–10 Wiederholungen.

Variation:

A SCHULTERKREISEN: ☆☆☆

Im hüftbreiten Stand mit beiden Händen ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband greifen. Das Band hat bei am Körper angelegten Armen leichte Spannung. Aus dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Schulter durchgeführt. Nach der Hälfte der Wiederholung die Richtung der kreisenden Bewegung umkehren.

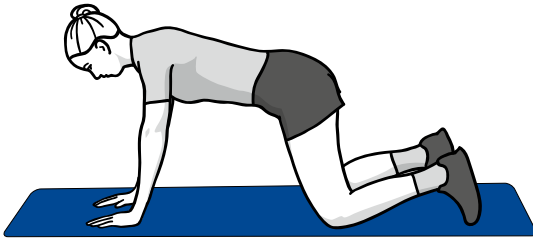
AUFDREHEN



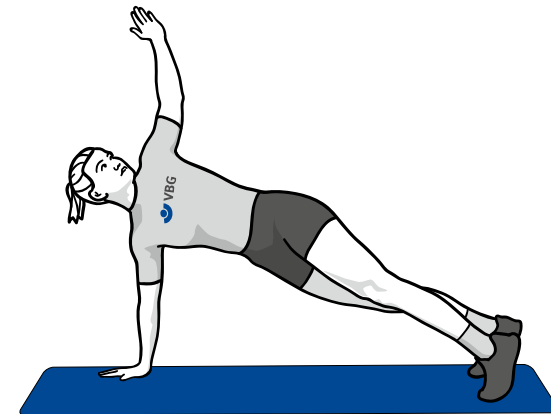
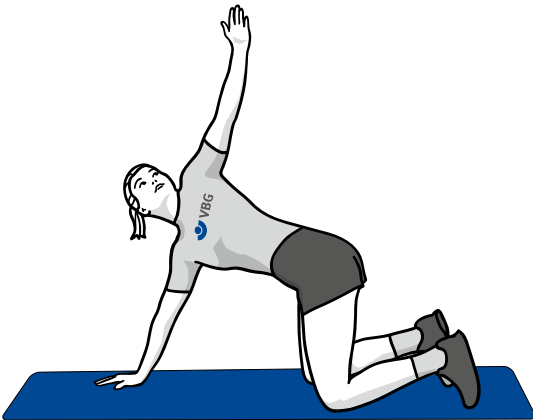
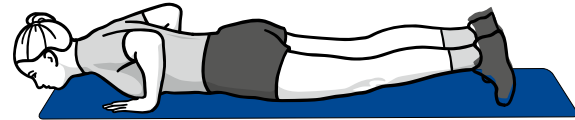
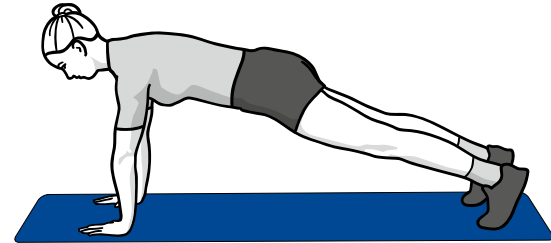
- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen, bis der freie Arm senkrecht zur Decke zeigt.
- 4 Der Kopf folgt der Rotation zur Decke („Dem Arm hinterher schauen“).
- 5 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen pro Seite.

A



B



Variationen:

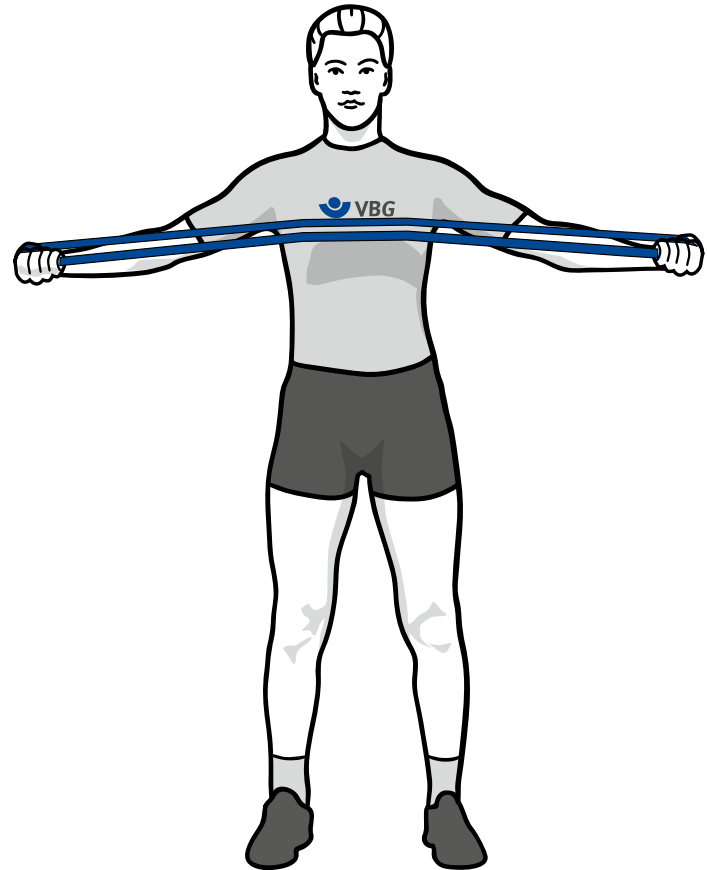
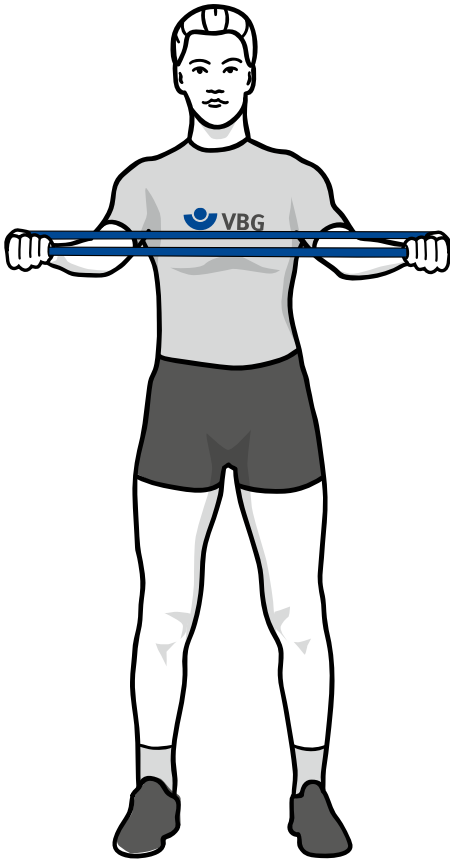
A AUFDREHEN IM VIERFÜSSLERSTAND: ☆☆☆

Im Vierfüßlerstand auf den Knien und den Handflächen abstützen. Dabei stützen beide Hände senkrecht unter der Schulter auf dem Boden. Aus dieser Position auf einer Seite den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

B LIEGESTÜTZ MIT AUFDREHEN: ☆☆☆

Aus der oberen Liegestützposition den Körper durch Beugung der Ellenbogen zunächst absenken und bei der Umkehr nach oben den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen. In die Ausgangsposition zurückkehren.

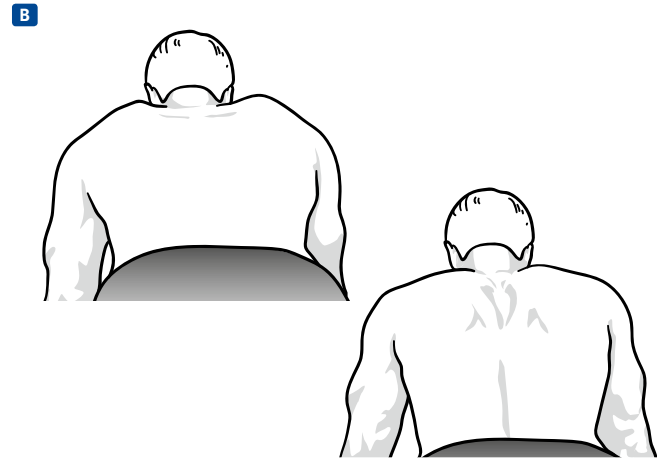
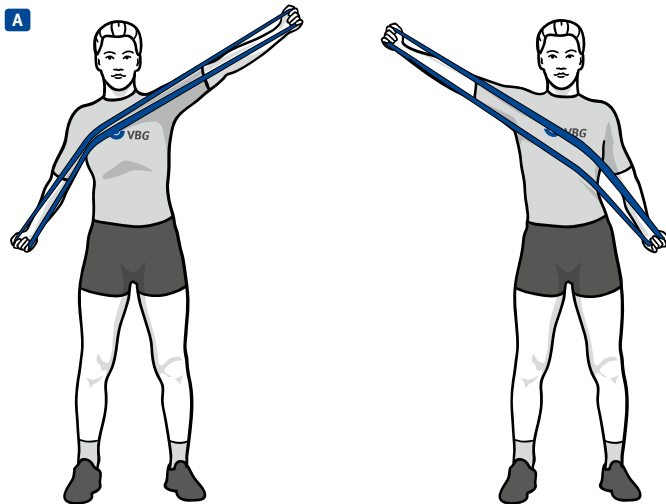
SCHULTERBLATTKONTROLLE



- 1 Im schulterbreiten Stand ein Widerstandsband im Untergriff („Handflächen zeigen nach oben, Daumen nach außen“) etwas überschulterbreit vor dem Körper greifen (Ausgangsposition).
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das Band nach außen und hinten ziehen, sodass sich das Band der Brust nähert.

- 3 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung und die Handflächen zeigen immer nach oben.

Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.



Variationen:

A DIAGONALER ZUG: ☆☆☆

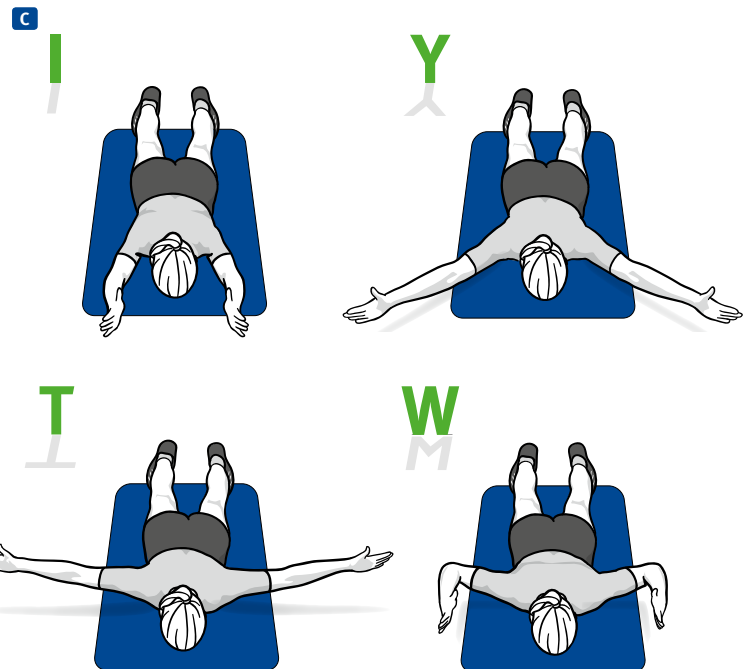
Das Band aus der Ausgangsposition auf der einen Seite diagonal nach oben und hinten, auf der anderen diagonal nach unten und hinten ziehen, sodass sich das Band der Brust nähert, anschließend Diagonale wechseln.

B SCAPULA-LIEGESTÜTZE: ☆☆☆

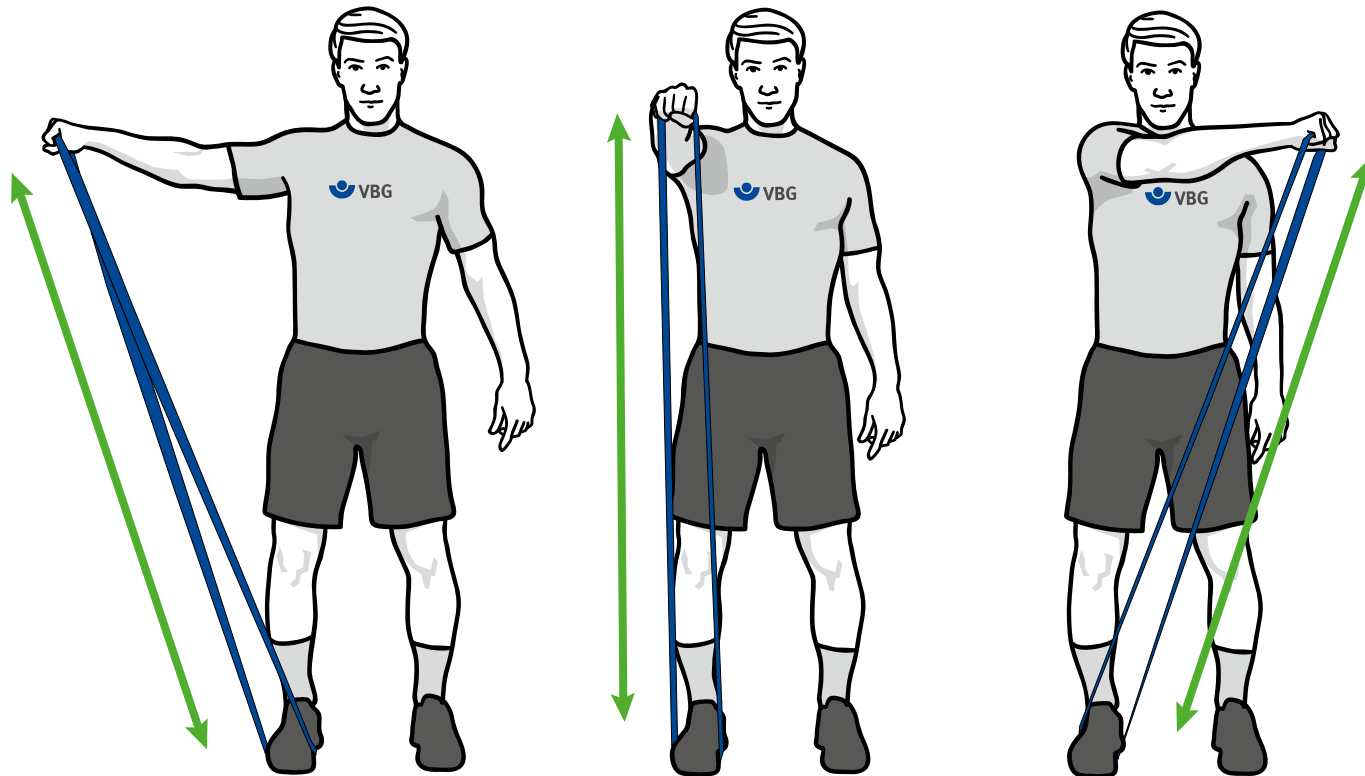
In der oberen Liegestützposition den Oberkörper kontrolliert absenken („durch die Schultern gleiten lassen“) und wieder nach oben drücken. Dabei bleiben die Arme immer gestreckt.

C I, Y, T, W: ☆☆☆

In der Bauchlage die Fußspitzen aufsetzen, den Oberkörper leicht anheben und die Arme über Kopf ausstrecken (I). Die Arme aus dieser Position in zwei Zügen kontrolliert zur Seite führen (Y, T) und abschließend anwinkeln (W). Dabei werden Schulterblätter und Ellenbogen zusammengeführt.



ARMHEBEN



1 Im schulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.

2 Den fast gestreckten Arm abwechselnd frontal vor dem Körper und diagonal (circa 45 Grad) zu beiden Seiten bis auf Schulterhöhe anheben und auf Bauchhöhe absenken.

Je nach Leistungsfähigkeit 2–4 Wiederholungen (eine Wiederholung = alle drei Armpositionen), anschließend Seitenwechsel.

3 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

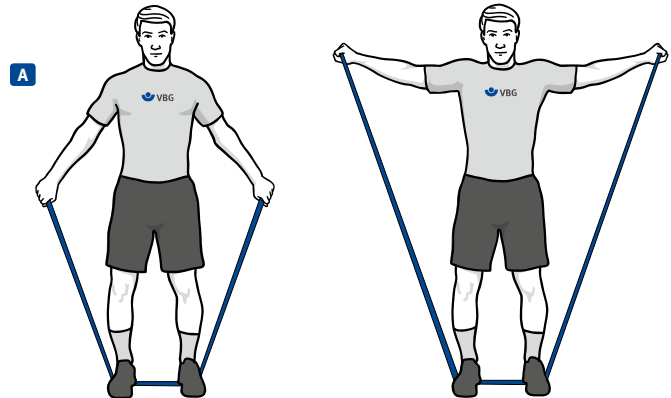
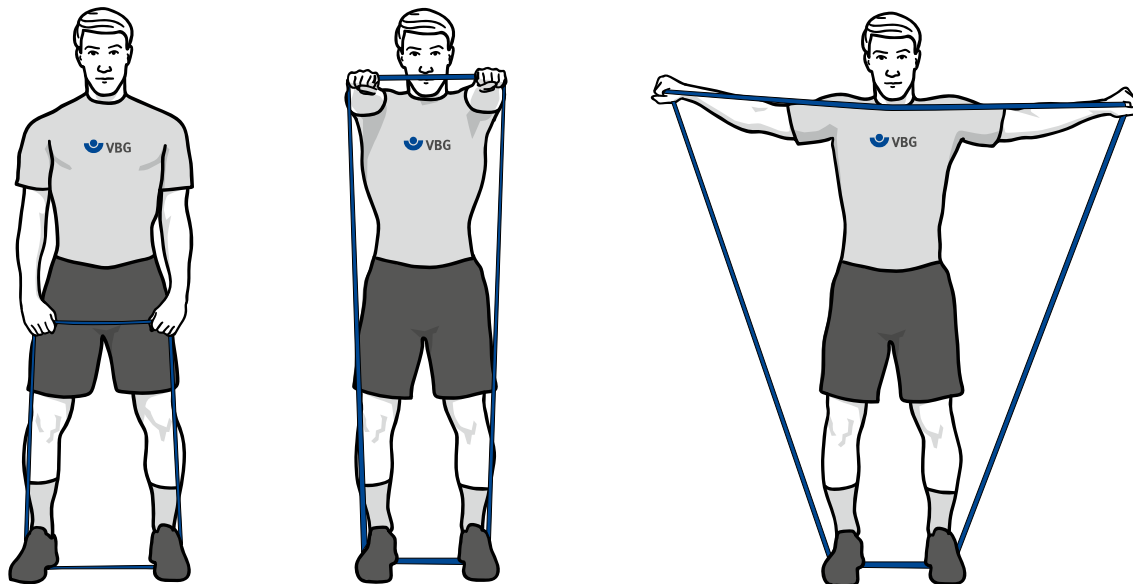
Variationen:

A SEITHEBEN: ☆☆☆

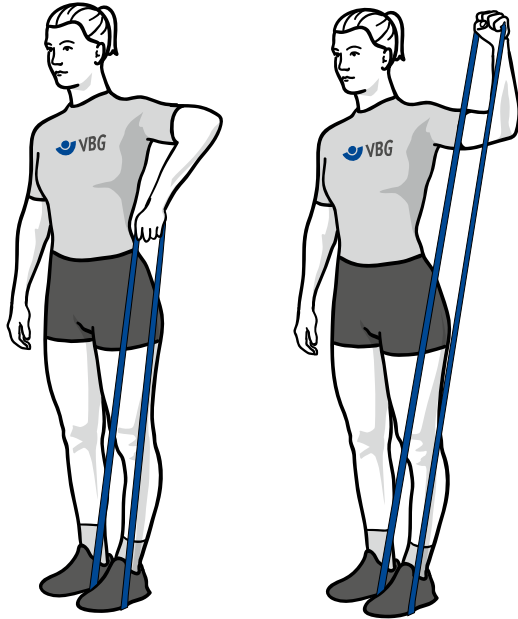
Im schulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit beiden Händen von oben greifen. Die fast gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und auf Hüfthöhe absenken. Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.

B 3D-ZIEHEN: ☆☆☆

Im etwas überschulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit beiden Händen von oben greifen. Die fast gestreckten Arme zunächst frontal vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben, dann zu beiden Seite ziehen. Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.

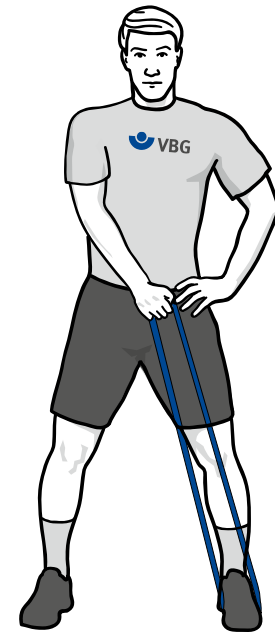
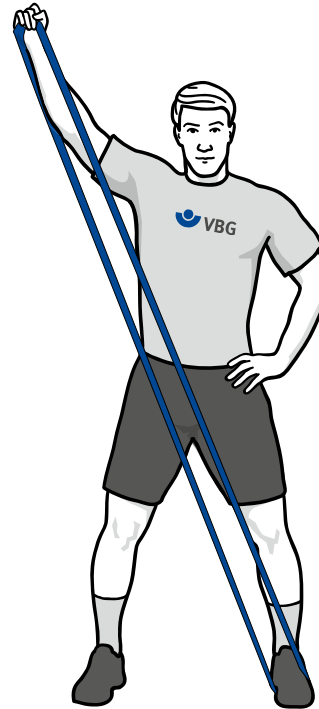
**B**

AUSSENROTATION



- 1 Im schulterbreiten Stand ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.
- 2 Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm bis auf Schulterhöhe anheben.
- 3 Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach hinten rotieren und wieder in Ausgangsposition zurückführen.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.
- 5 Die Schulter wird während der Übung nicht angehoben.

A

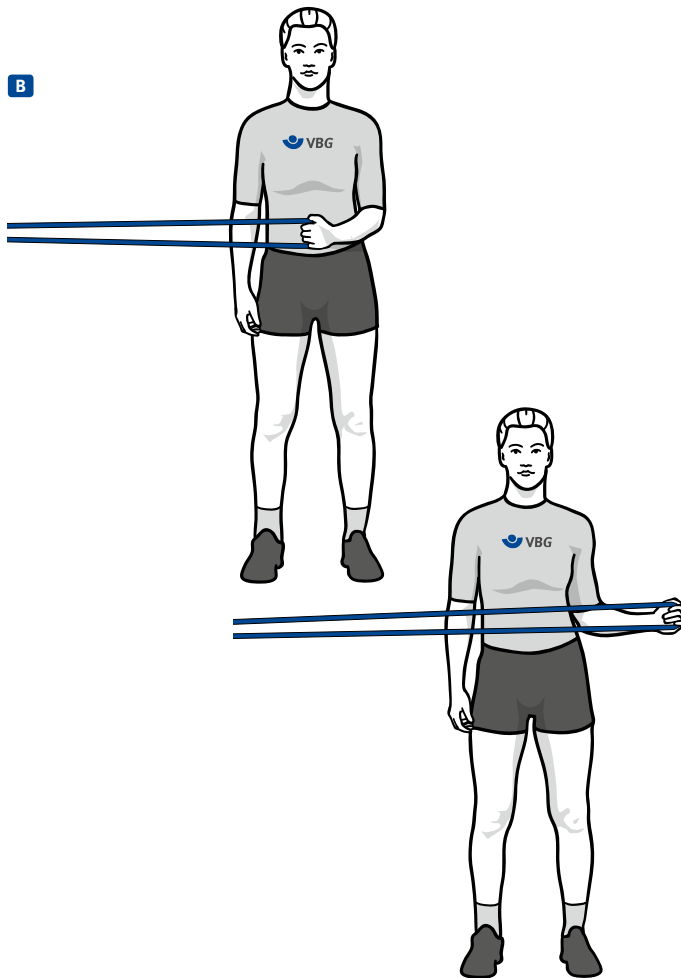


Variationen:

A AUSSENROTATION II: ☆☆☆

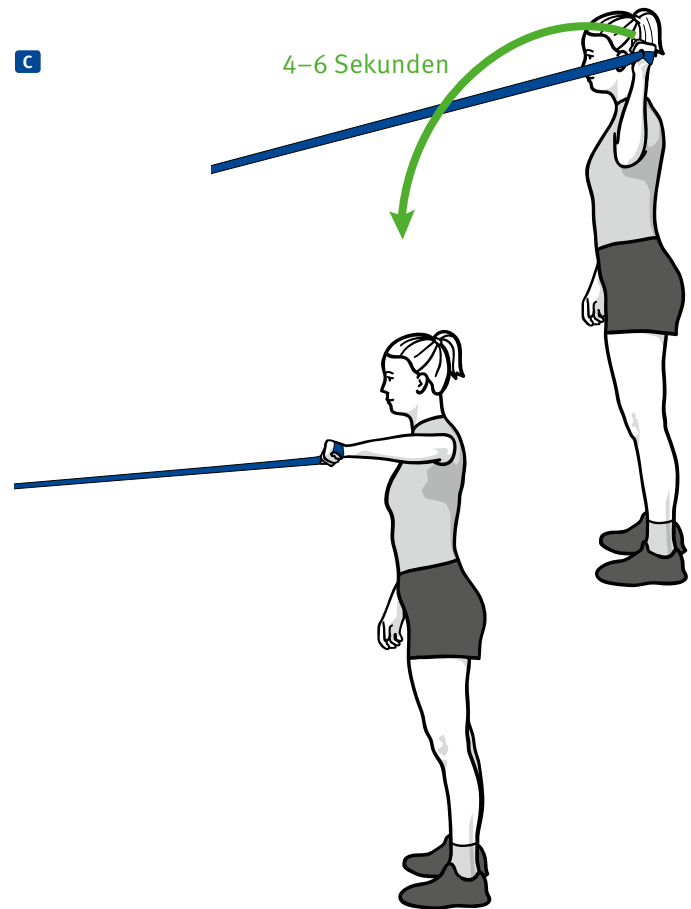
Im schulterbreiten Stand ein unter dem diagonalen Fuß fixiertes Widerstandsband mit der gegengleichen Hand von oben greifen. Den fast gestreckten Arm von der gegengleichen Hüfte kontrolliert diagonal nach außen und hinten über Kopf führen und wieder zurückführen.

Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.



B AUSSENROTATION III: ☆☆☆

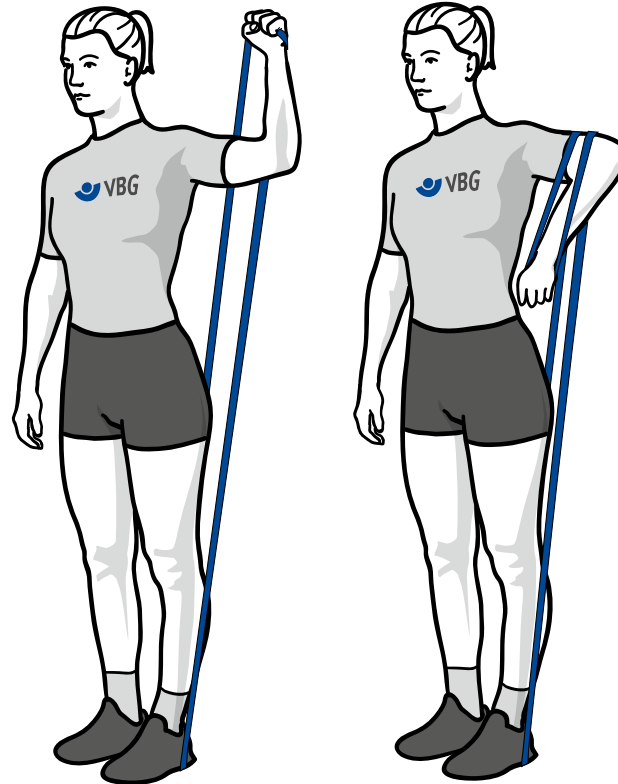
Im schulterbreiten Stand ein auf der Gegenseite seitlich (zum Beispiel zweite Person) fixiertes Widerstandsband mit der gegengleichen Hand innen greifen. Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm gegen den Widerstand kontrolliert nach außen rotieren. Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper angelegt.



C AUSSENROTATION EXZENTRISCH: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein vor dem Körper fixiertes Widerstandsband von oben greifen und bei 90 Grad gebeugtem Ellenbogen bis auf Kopfhöhe außenrotieren. Ganz langsam (4–6 Sekunden) dem Widerstand bis auf Schulterhöhe nachgeben. Je nach Leistungsstand 2–4 Wiederholungen.

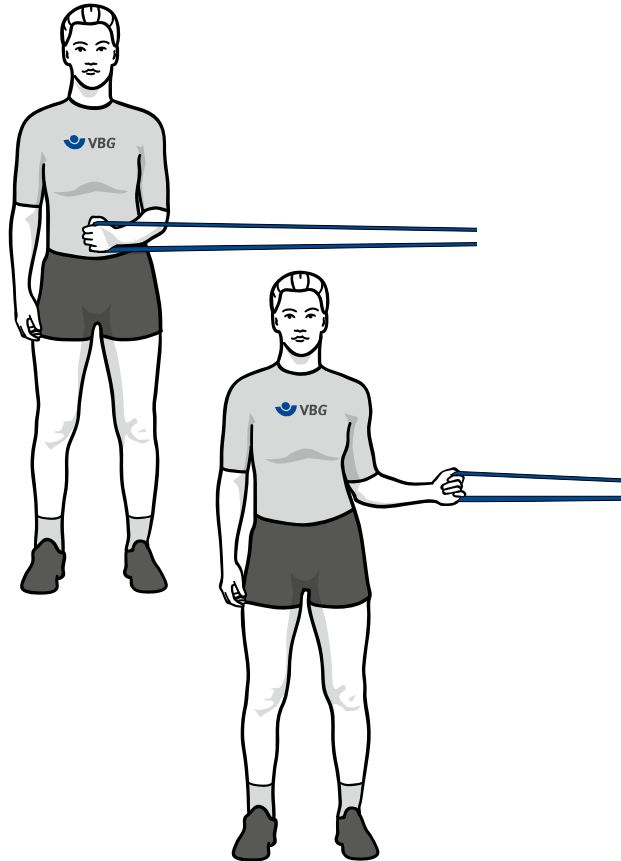
INNENROTATION



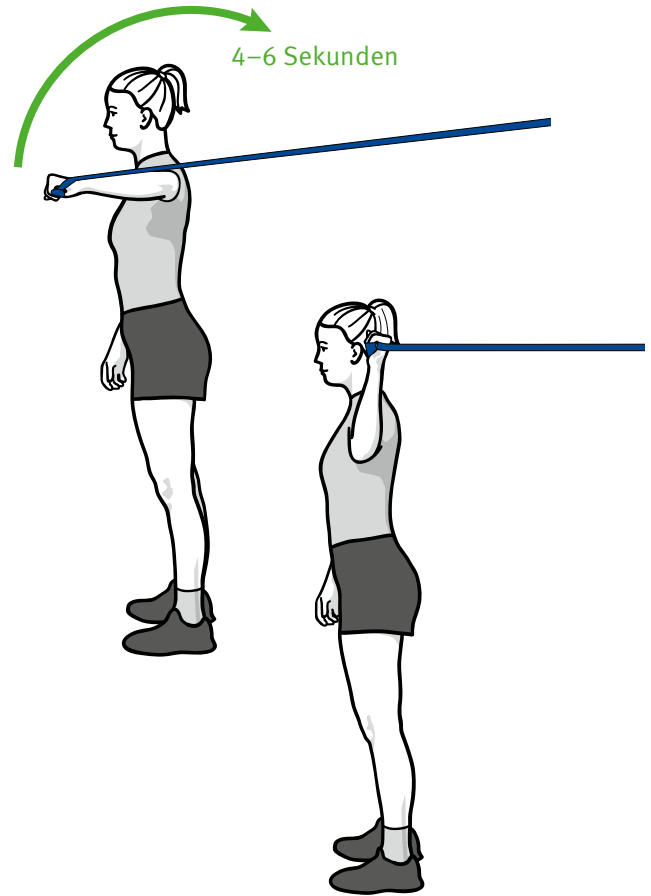
- 1 Im schulterbreiten Stand ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.
- 2 Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm bis auf Kopfhöhe anheben (Ausgangsposition).
- 3 Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach vorne rotieren und wieder in Ausgangsposition zurückführen.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen,
anschließend Seitenwechsel.**

A



B



Variationen:

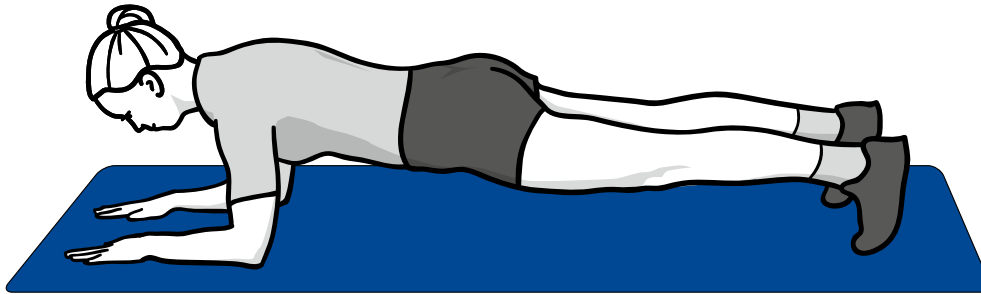
A INNENROTATION II: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein auf der gleichen Seite seitlich (zum Beispiel zweite Person) fixiertes Widerstandsband mit der gleichseitigen Hand außen greifen. Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm gegen den Widerstand kontrolliert nach innen rotieren. Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper angelegt.

B INNENROTATION EXZENTRISCH: ☆☆☆

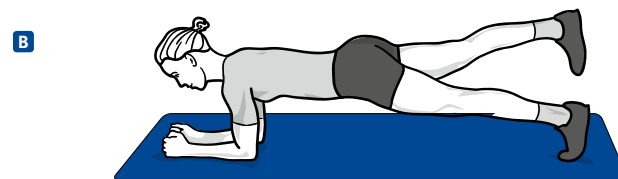
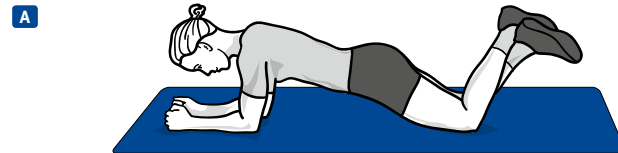
Im schulterbreiten Stand ein hinter dem Körper fixiertes Widerstandsband von unten greifen und bei 90 Grad gebeugtem Ellenbogen bis auf Schulterhöhe innennrotieren. Ganz langsam (4–6 Sekunden) dem Widerstand bis auf Kopfhöhe nachgeben. Je nach Leistungsstand 2–4 Wiederholungen.

UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie (Hohlkreuz oder Dachposition vermeiden).
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

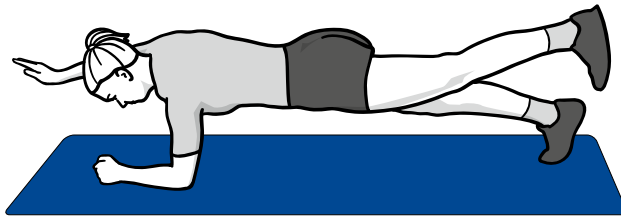
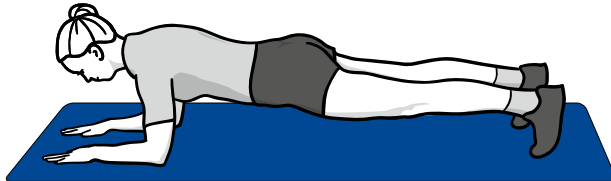
Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten.



Variationen:

- A ANGEWINKELT:** ☆☆☆
Stütz auf den Unterarmen und Knien. Unterschenkel 90 Grad angewinkelt.
- B EINBEINIG:** ☆☆☆
Stütz nur auf Unterarmen und einer Fußspitze. Anderes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben. Nach der Hälfte der Zeit das Bein wechseln.

UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH



- 1 Den Unterarmstütz einnehmen.
- 2 Aus dieser Position abwechselnd einen Arm und das diagonal gegenüberliegende Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben.

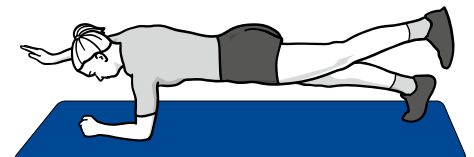
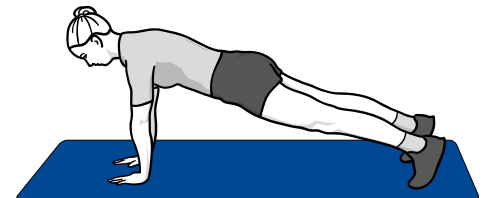
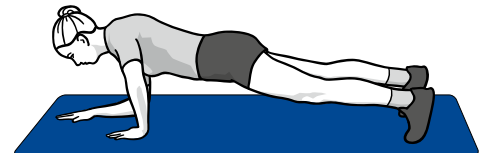
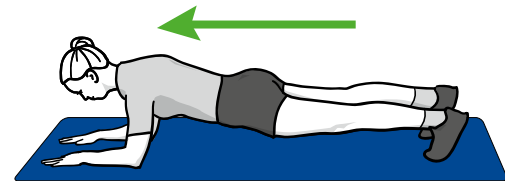
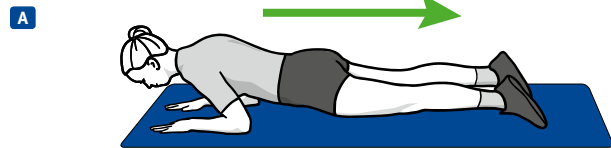
Variationen:

A VOR UND ZURÜCK: ☆☆☆

Durch Strecken und Anziehen der Füße den gesamten Körper nach vorne und hinten über die Ellenbogen hinaus verlagern.

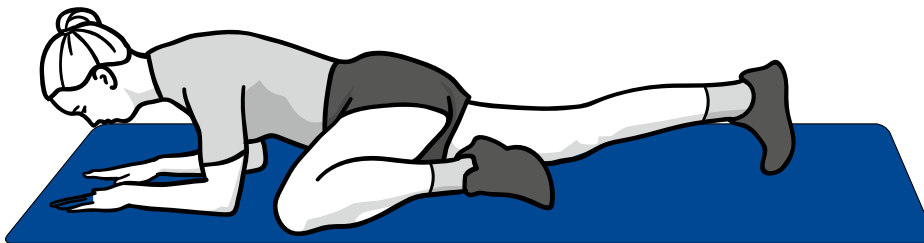
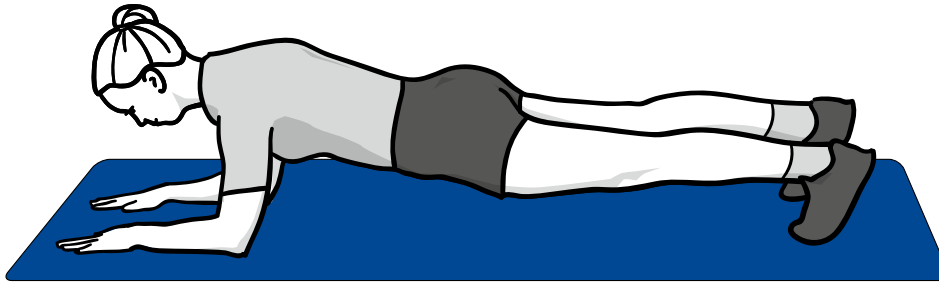
B UNTERARMSTÜTZ ZU LIEGESTÜTZ: ☆☆☆

Aus dem Unterarmstütz in den Liegestütz hochdrücken und wieder absetzen. Beim Aufrichten immer abwechselnd links beziehungsweise rechts beginnen.



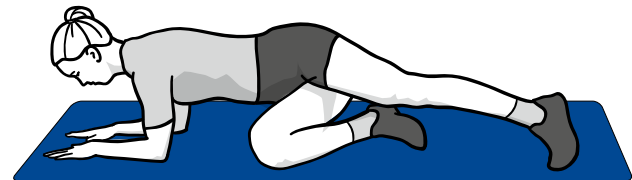
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen
(eine Wiederholung = senken und anheben).

SPIDERMAN-UNTERARMSTÜTZ



- 1 Aus dem Unterarmstütz abwechselnd das linke und rechte Bein zum gleichseitigen Ellenbogen führen und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 2 Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.

A



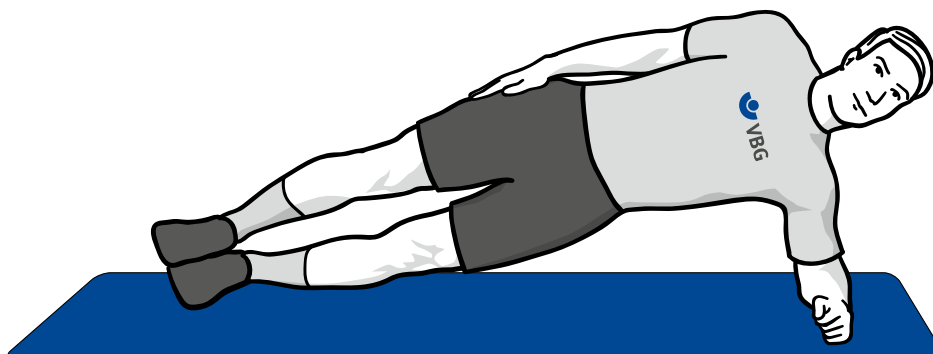
Variation:

A ZUR GEGENSEITE: ☆☆☆

Abwechselnd das linke und rechte Bein zum gegenseitigen Ellenbogen führen.

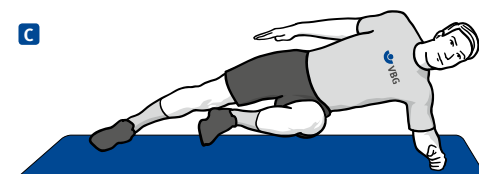
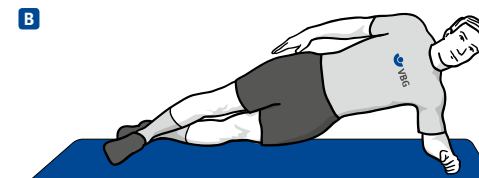
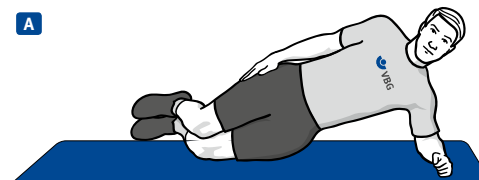
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf der Fußaußenseite und dem gleichseitigen Unterarm einnehmen.
- 2 Der Ellenbogen befindet sich senkrecht unterhalb der Schulter.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

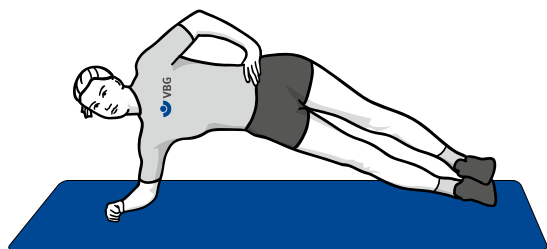
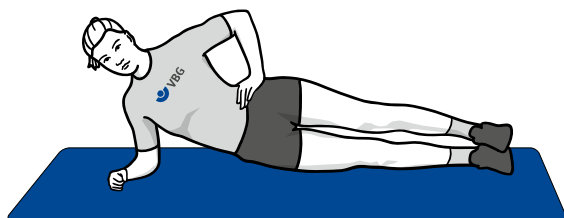
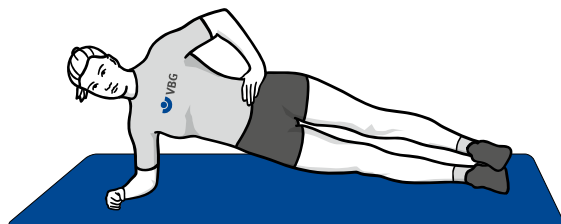
Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten, anschließend Seitenwechsel.



Variationen:

- A ANGEWINKELT:** ☆☆☆
Stütz auf Unterarm und 90 Grad angewinkeltem Unterschenkel.
- B TANDEMSTAND:** ☆☆☆
Das obere Bein vor dem unteren Bein abstützen.
- C EINBEINIG:** ☆☆☆
Stütz nur auf Unterarm und Fußinnenseite des oberen Beins.

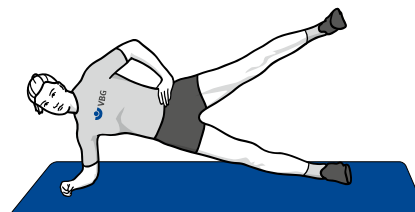
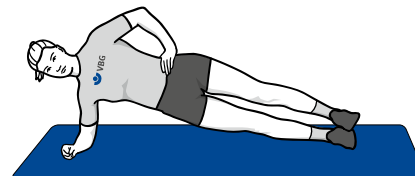
SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH



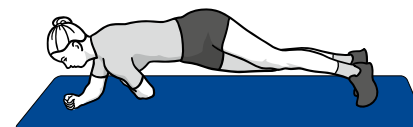
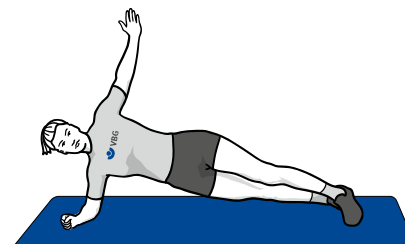
- 1 Aus dem seitlichen Unterarmstütz die Hüfte kontrolliert zum Boden absenken und über die Ausgangsposition hinaus anheben.
- 2 Der Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen (eine Wiederholung = senken und anheben), anschließend Seitenwechsel.

A



B



Variationen:

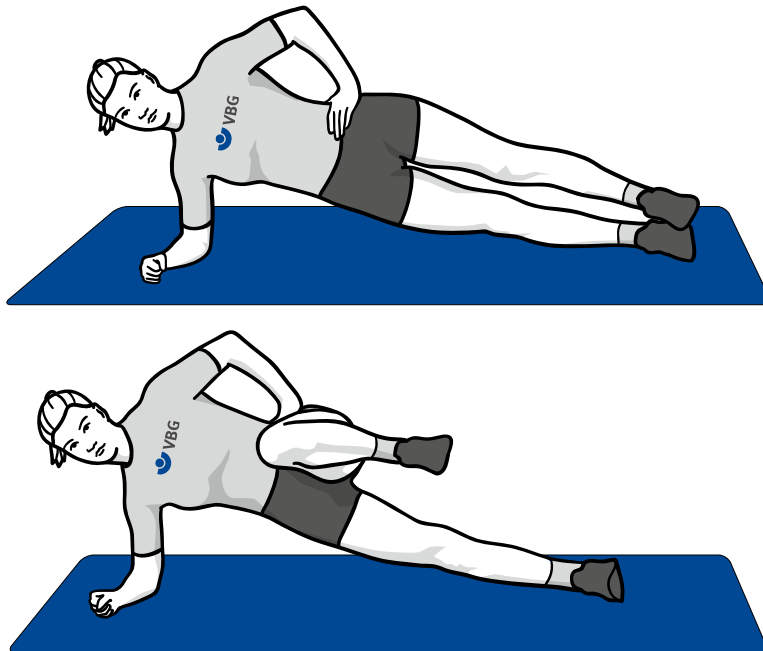
A **BEIN ANHEBEN:** ☆☆☆

Im seitlichen Unterarmstütz das obere Bein anheben und senken.

B **OBERKÖRPERROTATION:** ☆☆☆

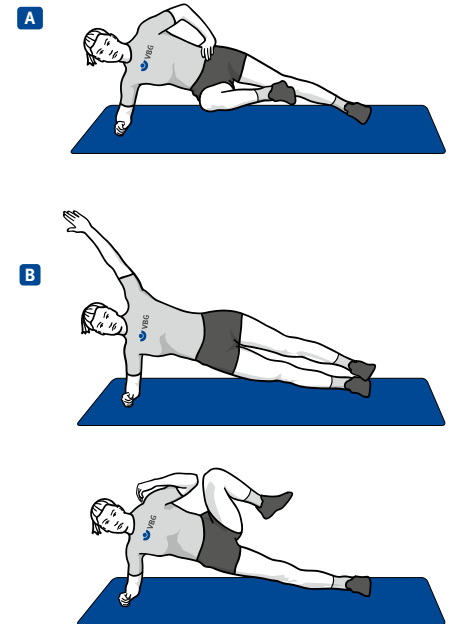
Im seitlichen Unterarmstütz (Tandemstand) Oberkörper kontrolliert ein- und aufdrehen.

SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ MIT CRUNCH



- 1 Im seitlichen Unterarmstütz das obere Bein zur Brust anziehen und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 2 Der Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.

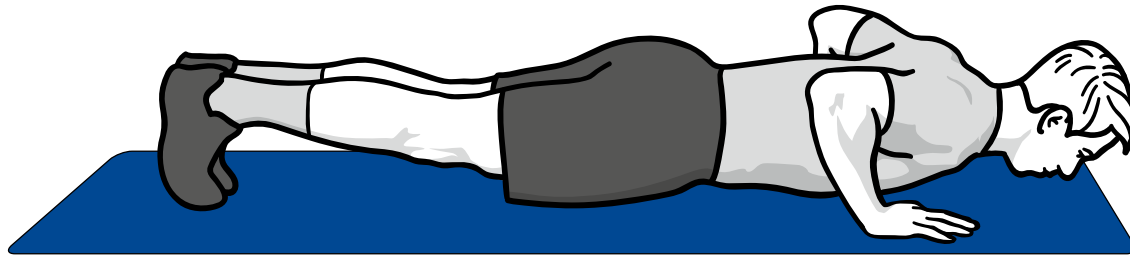
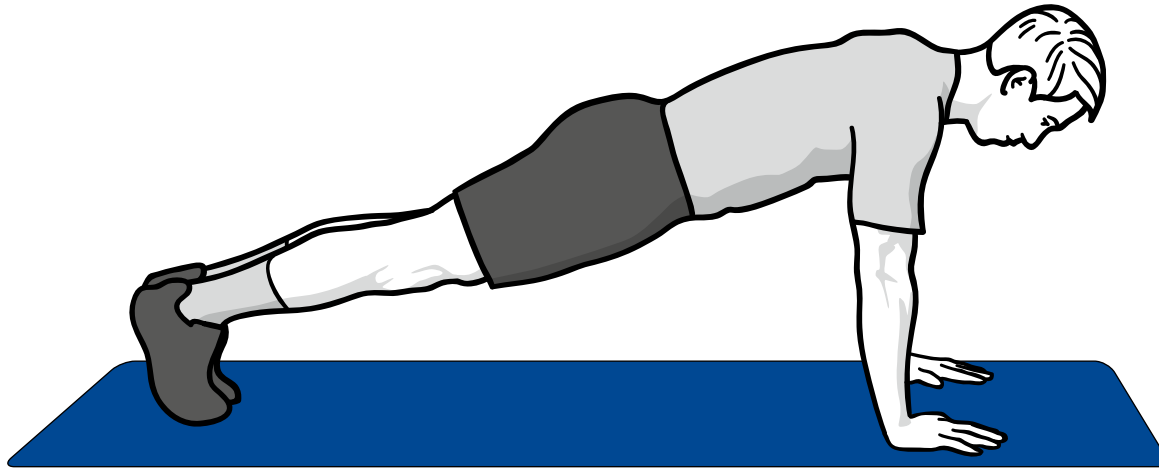
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.



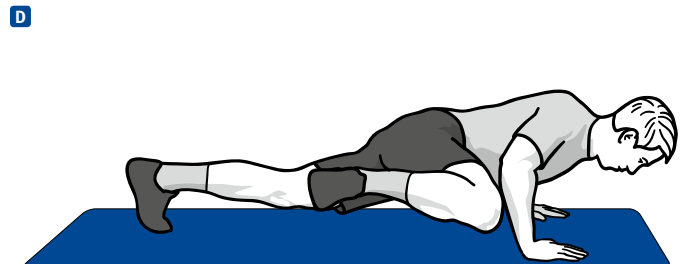
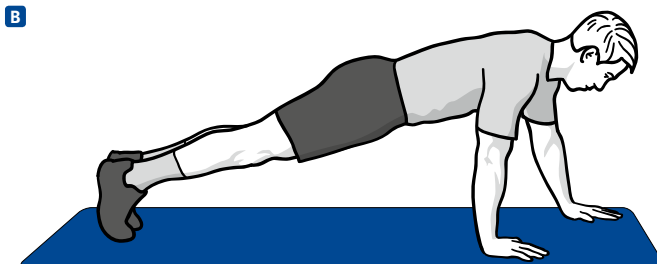
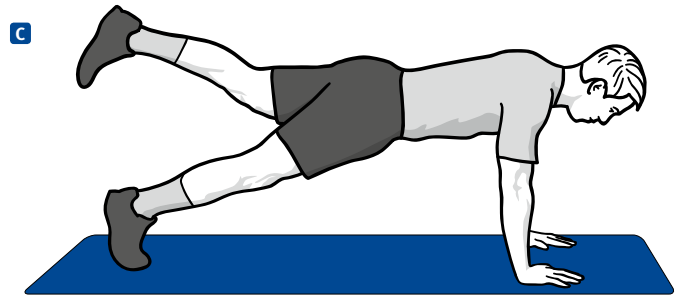
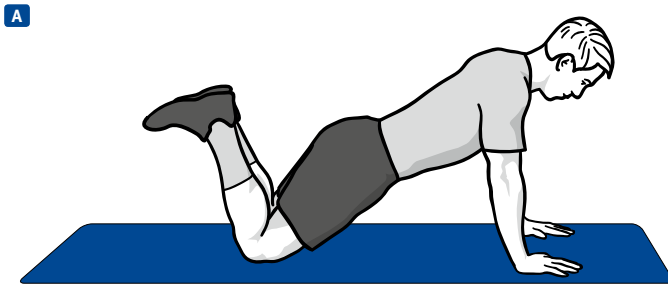
Variationen:

- A UNTERES BEIN ANWINKELN: ☆☆☆**
Im seitlichen Unterarmstütz das untere Bein zur Brust anziehen und wieder in die Ausgangsposition vor den stützenden Fuß bringen.
- B KNIE ZU ELLENBOGEN: ☆☆☆**
Im seitlichen Unterarmstütz Knie und Ellenbogen über dem Körper zusammenführen und wieder strecken.

LIEGESTÜTZ



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Handflächen einnehmen.
- 2 Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.
- 6 Durch Beugen der Arme den Oberkörper bis circa 5–10 Zentimeter über dem Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



Variationen:

A KNIE-LIEGESTÜTZ: ★☆☆

Stütz auf Handflächen und Knien.

B VERSCHIEDENE HANDPOSITIONEN: ★☆☆

Enge, weite, versetzte Handpositionen.

C EINBEINIGER LIEGESTÜTZ: ★☆☆

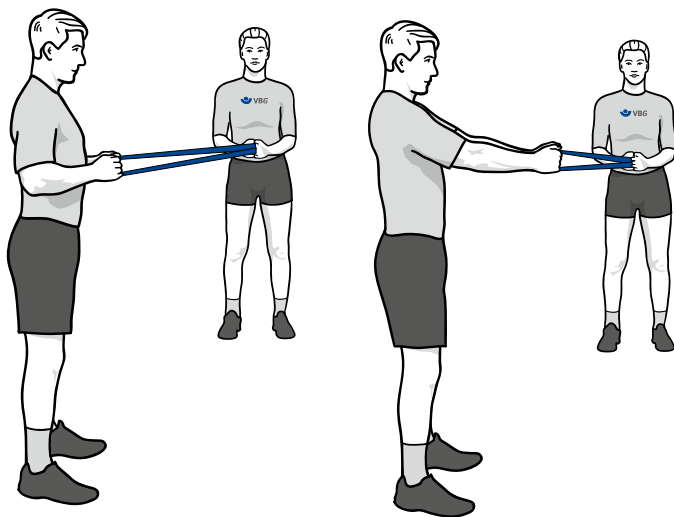
Stütz auf den Handflächen und einem Bein.
Nach der Hälfte der Wiederholungen das Bein wechseln.

D SPIDERMAN-LIEGESTÜTZ: ★☆☆

Beim Absenken des Körpers abwechselnd ein Bein zum gleichseitigen Ellenbogen beugen und beim Anheben wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

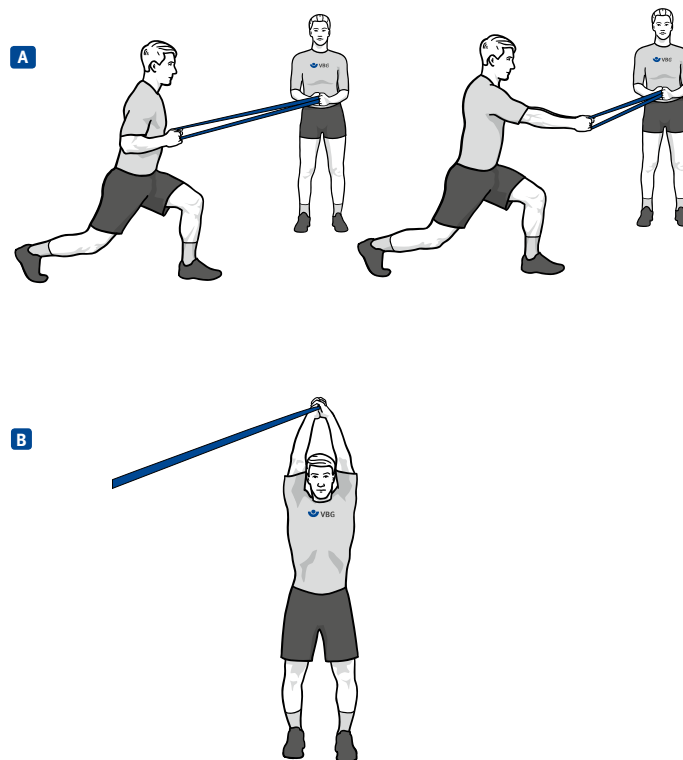
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

PALLOF-PRESS



- 1 Im hüftbreiten Stand ein Widerstandsband, das von der Seite gespannt wird (zum Beispiel zweite Person), mit beiden Armen mittig vor dem Bauch halten.
- 2 Arme kontrolliert nach vorne strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 3 Rumpfmuskulatur fixiert dabei die Bewegung der Arme (keine Rotation zulassen).

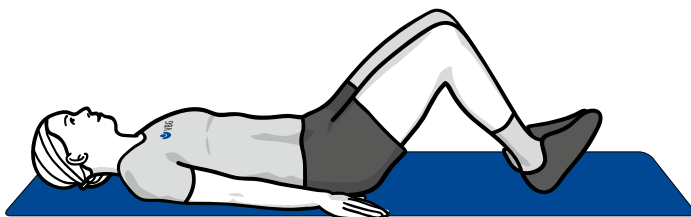
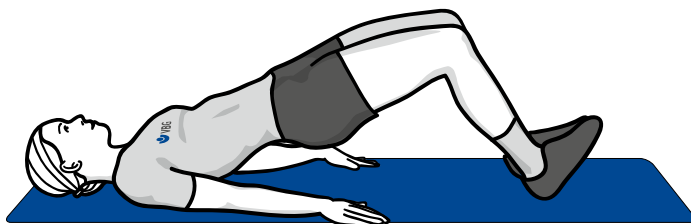
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.



Variationen:

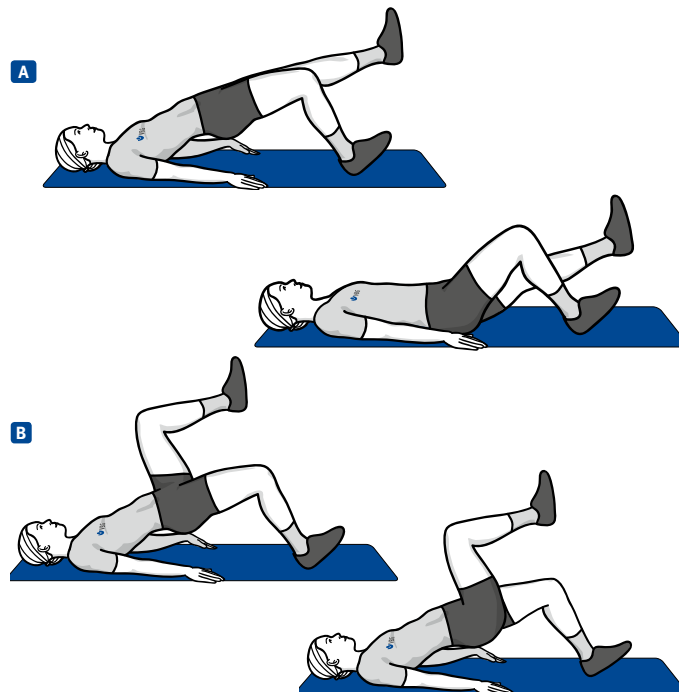
- A **PALLOF-PRESS IM AUSFALLSCHRITT: ★★★**
Im Ausfallschritt die Arme gegen den seitlichen Widerstand kontrolliert nach vorne strecken und zurückführen.
- B **ANTI-FLEXION: ★★★**
Im hüftbreiten Stand die Arme gegen den seitlichen Zug einer zweiten Person über Kopf fixieren.

BRÜCKE, DYNAMISCH



- 1 In der Brückenposition bilden Schulter, Becken und Knie eine gerade Linie.
- 2 Die Arme liegen parallel zum Körper flach mit den Handflächen nach unten.
- 3 Das Becken kontrolliert zum Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition anheben.

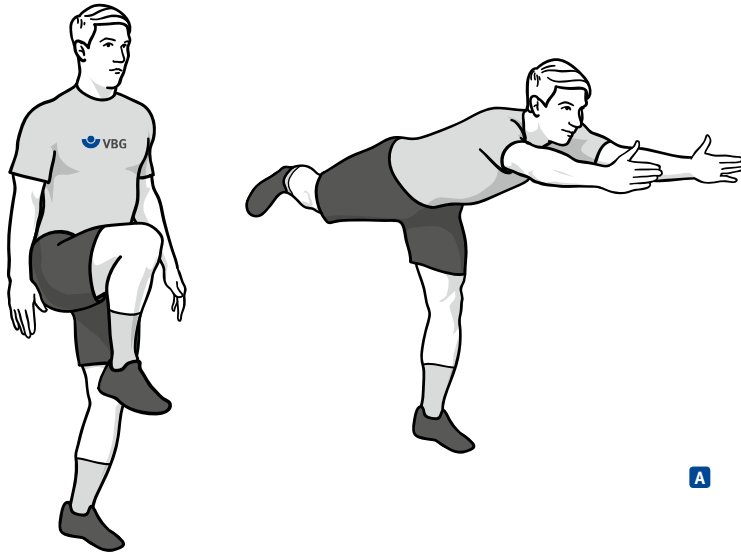
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.



Variationen:

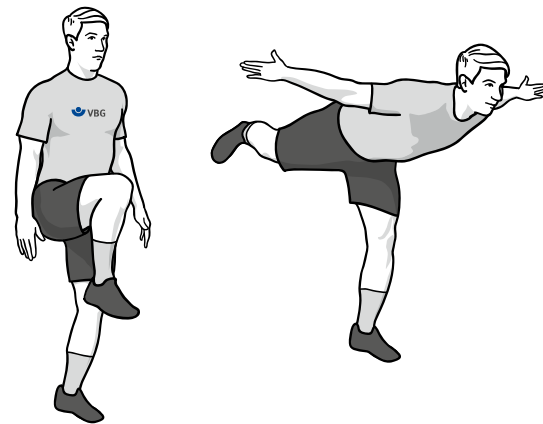
- A EINBEINIGE BRÜCKE, DYNAMISCH: ☆☆☆**
Die Brücke wird auf nur einem Bein gestützt. Das zweite Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht angehoben. Becken senken und anheben.
- B BRÜCKE MARSCHIEREN: ☆☆☆**
Aus der Brückenposition abwechselnd ein Bein leicht angewinkelt zur Brust ziehen und wieder absetzen. Das Becken bleibt während der Bewegung angehoben.

STANDWAAGE, DYNAMISCH



- 1 Im Stand ein Bein anwinkeln bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist.
- 2 Den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und dabei das angewinkelte Bein langsam nach hinten führen.
- 3 Die Arme werden nach vorne gestreckt.
- 4 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten.
- 6 Die Endposition kurz stabilisieren und wieder in den Stand zurückführen.
- 7 Ablauf mit dem anderen Bein wiederholen.

A



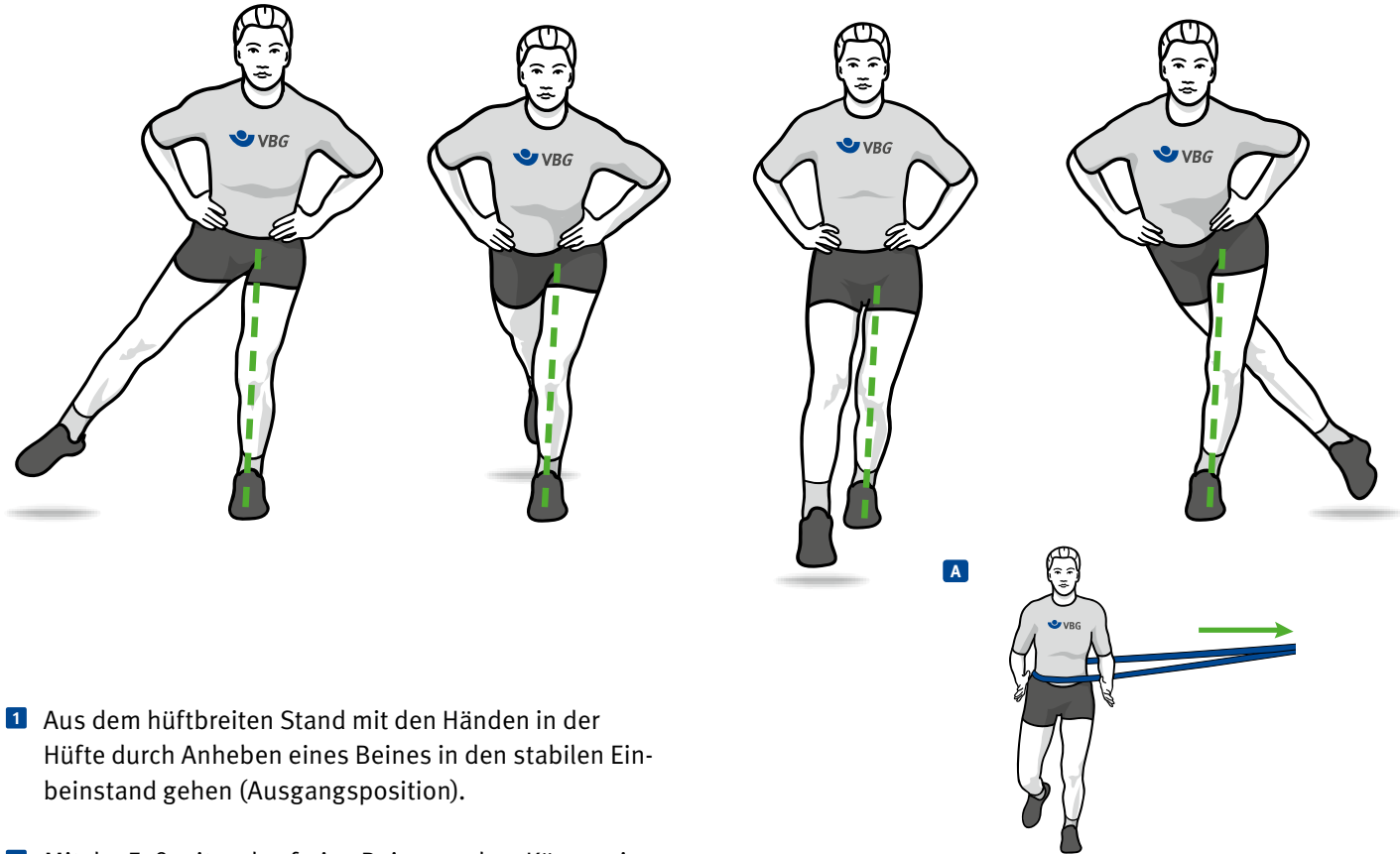
Variation:

A T-STANDWAAGE: ☆☆☆

Die Arme beim Absenken des Oberkörpers seitlich vom Körper strecken. Die Daumen zeigen dabei zur Decke.

Je nach Leistungsstand 4–8 Wiederholungen pro Seite.

EINBEINSTAND STABILISIEREN



- 1 Aus dem hüftbreiten Stand mit den Händen in der Hüfte durch Anheben eines Beines in den stabilen Einbeinstand gehen (Ausgangsposition).
- 2 Mit der Fußspitze des freien Beins vor dem Körper einen so weit wie möglich vom Standbein entfernten Punkt am Boden berühren und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 3 Den Ablauf auch zu beiden Seiten und nach hinten durchführen.

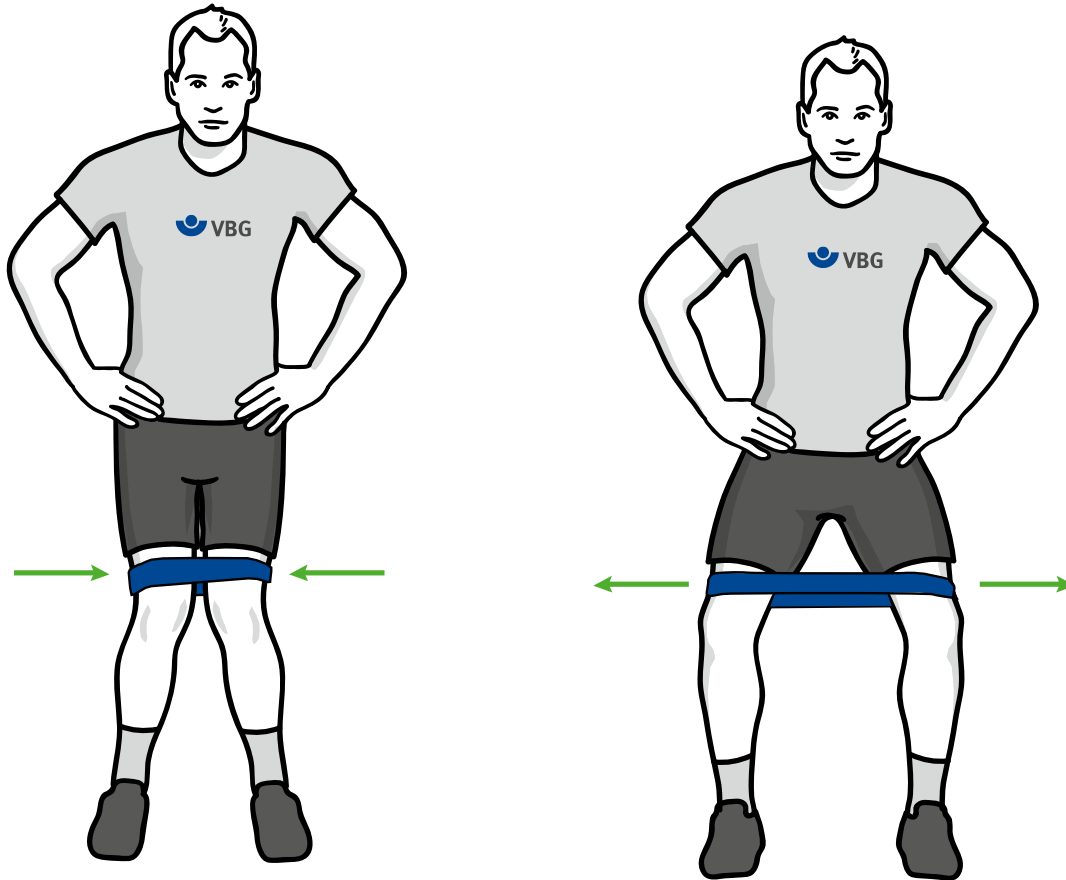
1–2 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

Variation:

A EINBEINSTAND MIT WIDERSTANDSBAND: ☆☆☆

Eine Person steht im stabilen Einbeinstand. Eine andere Person versucht, diese durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gegen den Zug die Position stabilisieren. Richtung des Zugs variieren. Nach 5–10 Wiederholungen Standbein wechseln.

KNIEKONTROLLE MIT MINIBAND

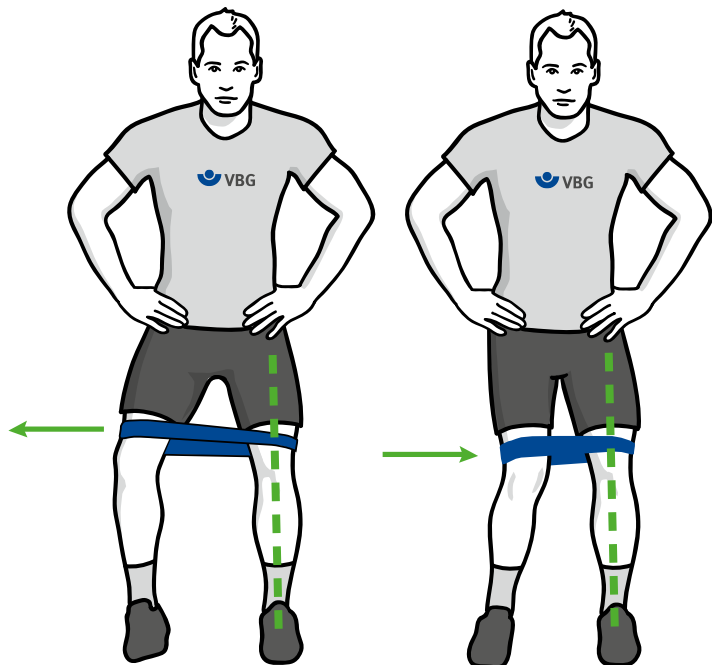


- 1 Im etwas übershulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen.
- 2 Die Hüfte und Beine sind leicht gebeugt.

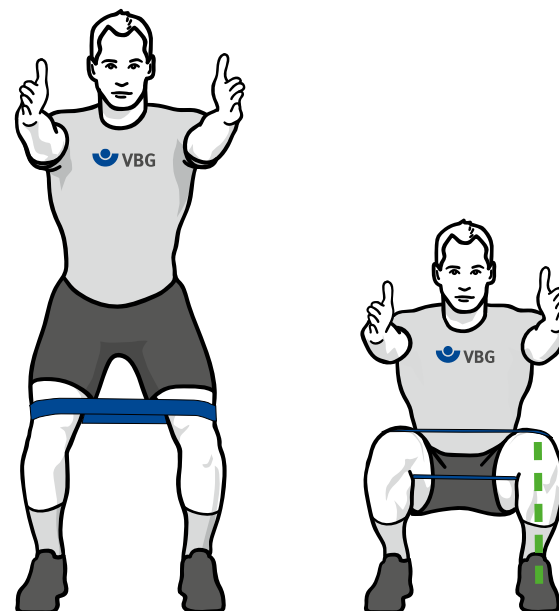
- 3 Aus der X-Beinstellung die Knie gegen den Widerstand so weit wie möglich nach außen rotieren und kontrolliert wieder zurückführen.
- 4 Die Füße bleiben dabei immer stabil auf dem Boden fixiert.

Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.

A



B



Variationen:

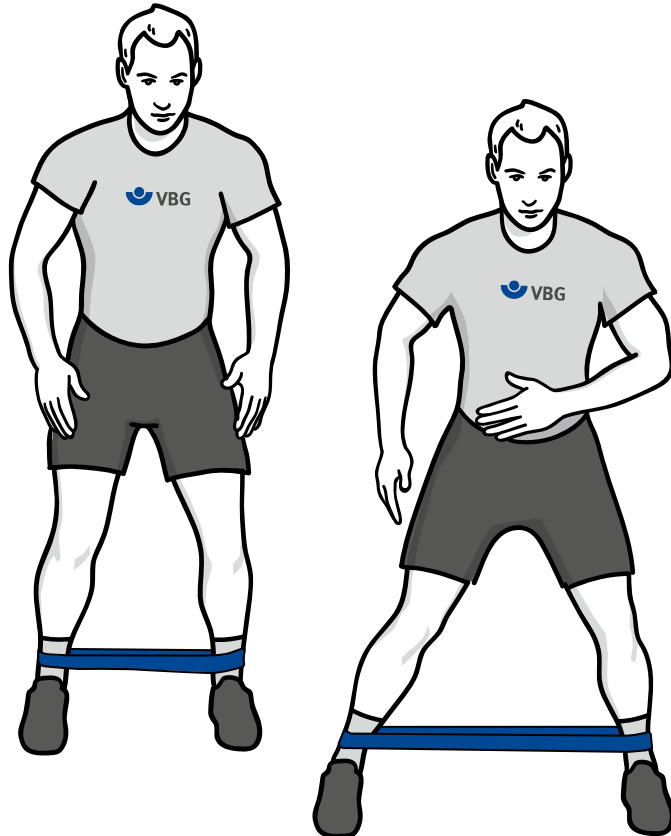
A HÜFTROTATION EINBEINIG: ☆☆☆

Im etwas übershulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen. Beine und Hüfte sind leicht gebeugt. Ein Bein kontrolliert ein- und auswärts rotieren. Das andere Bein bleibt stabil. Füße sind dauerhaft am Boden fixiert, anschließend Seitenwechsel.

B KNIEBEUGE MIT MINIBAND: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen. Durch Beugung der Knie den Oberkörper kontrolliert absenken. Gegen den Widerstand des Bandes die Knie in der Position gerade über dem Fuß halten.

MONSTERGANG MIT MINIBAND



- 1 Ein Miniband leicht oberhalb der Knöchel um die Unterschenkel anlegen.
- 2 Aus dem etwas überhüftbreiten Stand langsam seitliche Schritte in eine Richtung machen.
- 3 Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- 4 Dabei immer Spannung auf dem Miniband beibehalten.

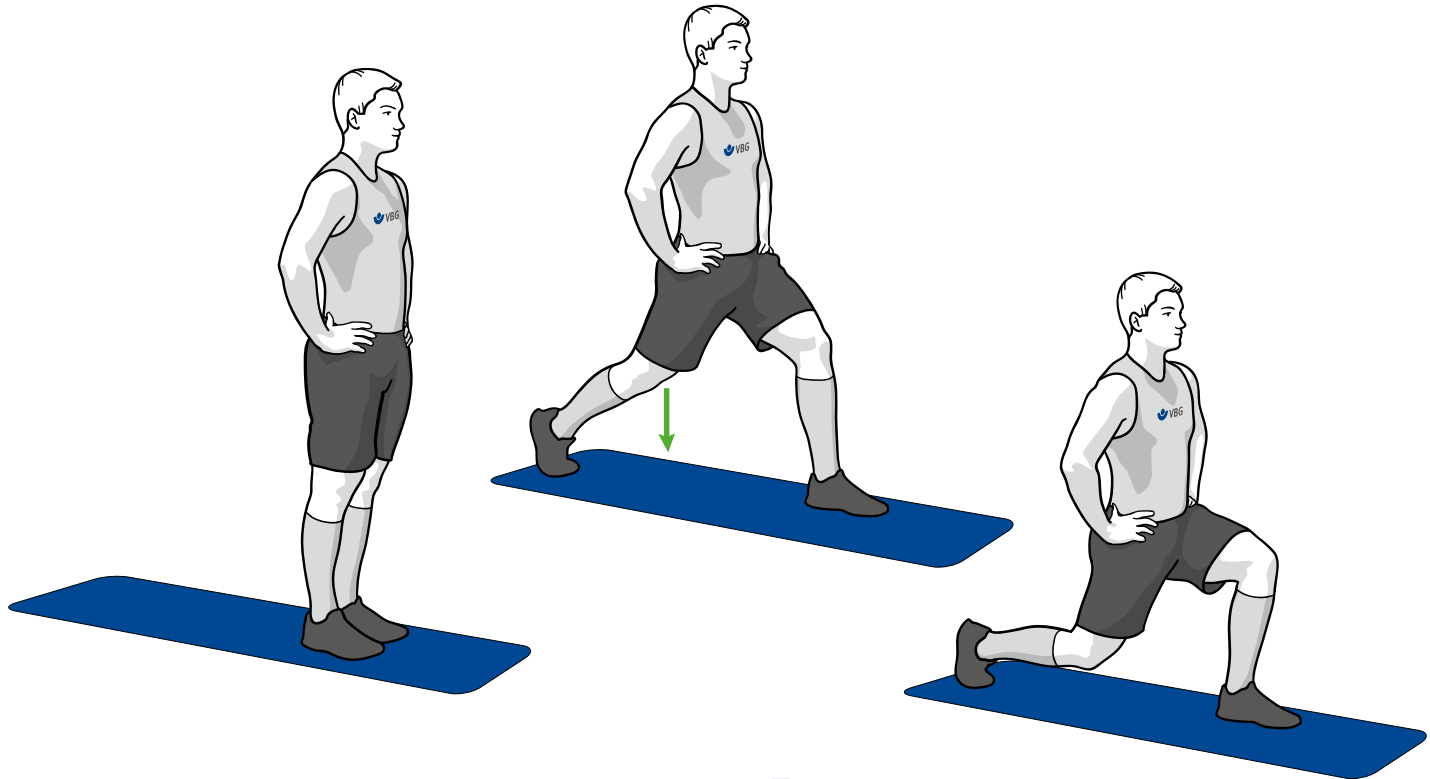


Variationen:

- A **DIAGONALE SCHRITTE:** ☆☆☆
Langsame Schritte nach diagonal vorne machen. Auf dem Rückweg der gleiche Ablauf rückwärts.
- B **VERSCHIEDENE MINIBAND-POSITIONEN:** ☆☆☆
Miniband leicht oberhalb der Knie oder um die Füße platzieren (ohne Abbildung).

Je nach Leistungsstand für 8–16 Meter je Richtung.

AUSFALLSCHRITT, ISOMETRISCH



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden dynamischen Ausfallschritt nach vorn machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 5–10 cm über dem Boden absenken.
- 3 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.
- 4 Rumpf und Gesäß werden während der Übung angespannt.

- 5 Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- 6 Den Ausfallschritt in der Endposition 10–15 Sekunden halten.

Variationen:

- A AUSFALLSCHRITT, ISOMETRISCH II: ☆☆☆**
Die Arme werden während der Übungsausführung senkrecht gestreckt nach oben gehalten (ohne Abbildung).

Je nach Leistungsstand 5–7 Wiederholungen pro Beinseite.

FRONT-HOPS

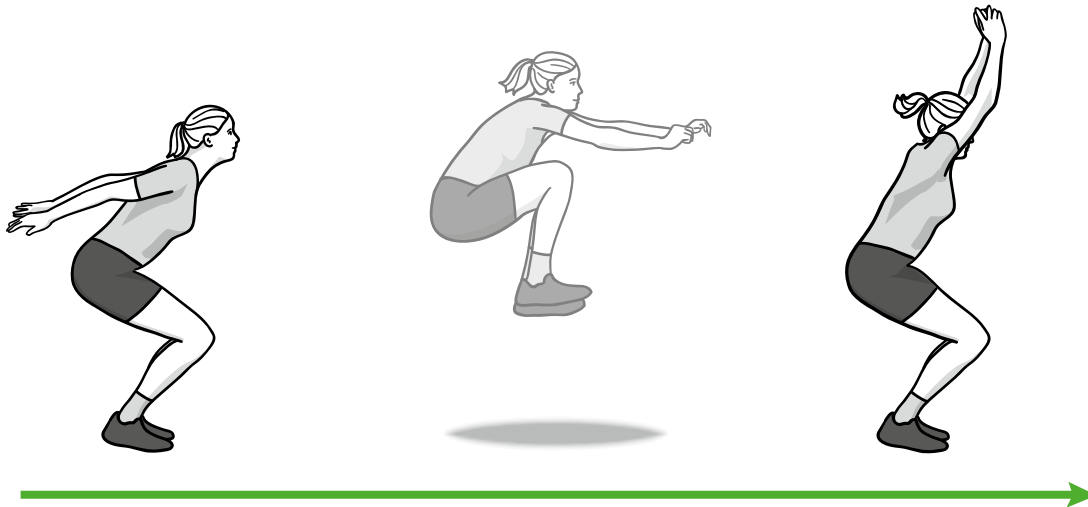


- 1 Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz nach vorne springen.
- 2 Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein und soll so schnell wie möglich im Einbeinstand kontrolliert werden.
- 3 Das Bein ist bei der Landung immer leicht gebeugt („weich“ landen).

- 4 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 5 Bei guter Kontrolle Sprungweite langsam steigern.

5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

A

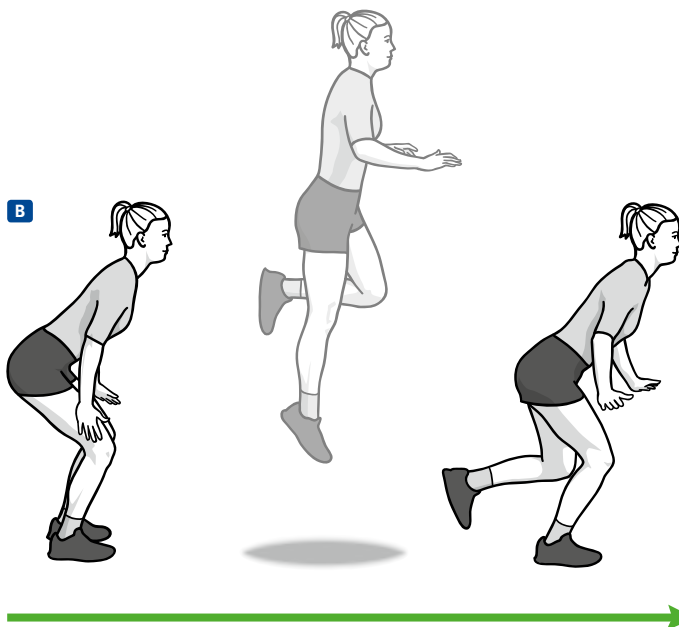


Variationen:

A HOCKSPRÜNGE: ☆☆☆

Aus dem schulterbreiten Stand beidbeinig mit aktivem Armeinsatz nach oben und vorne springen. Dabei die Knie zur Brust ziehen. Die beidbeinige Landung so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten.

B



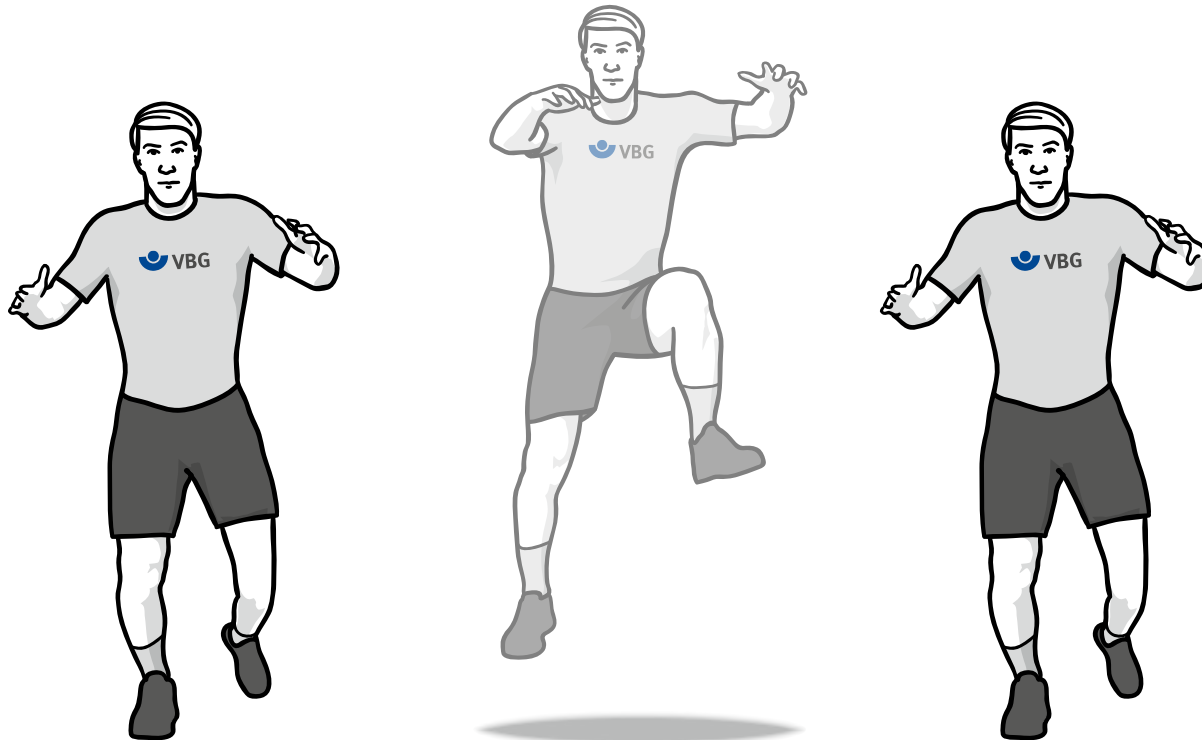
B 2-AUF-1: ☆☆☆

Aus dem schulterbreiten Stand beidbeinig mit aktivem Armeinsatz nach oben und vorne springen. Die einbeinige Landung so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten.

C DREIFACH-HOPS: ☆☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand in drei Sprüngen mit demselben Fuß dreimal nach vorne springen. Die Landung des letzten Sprungs so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten (ohne Abbildung).

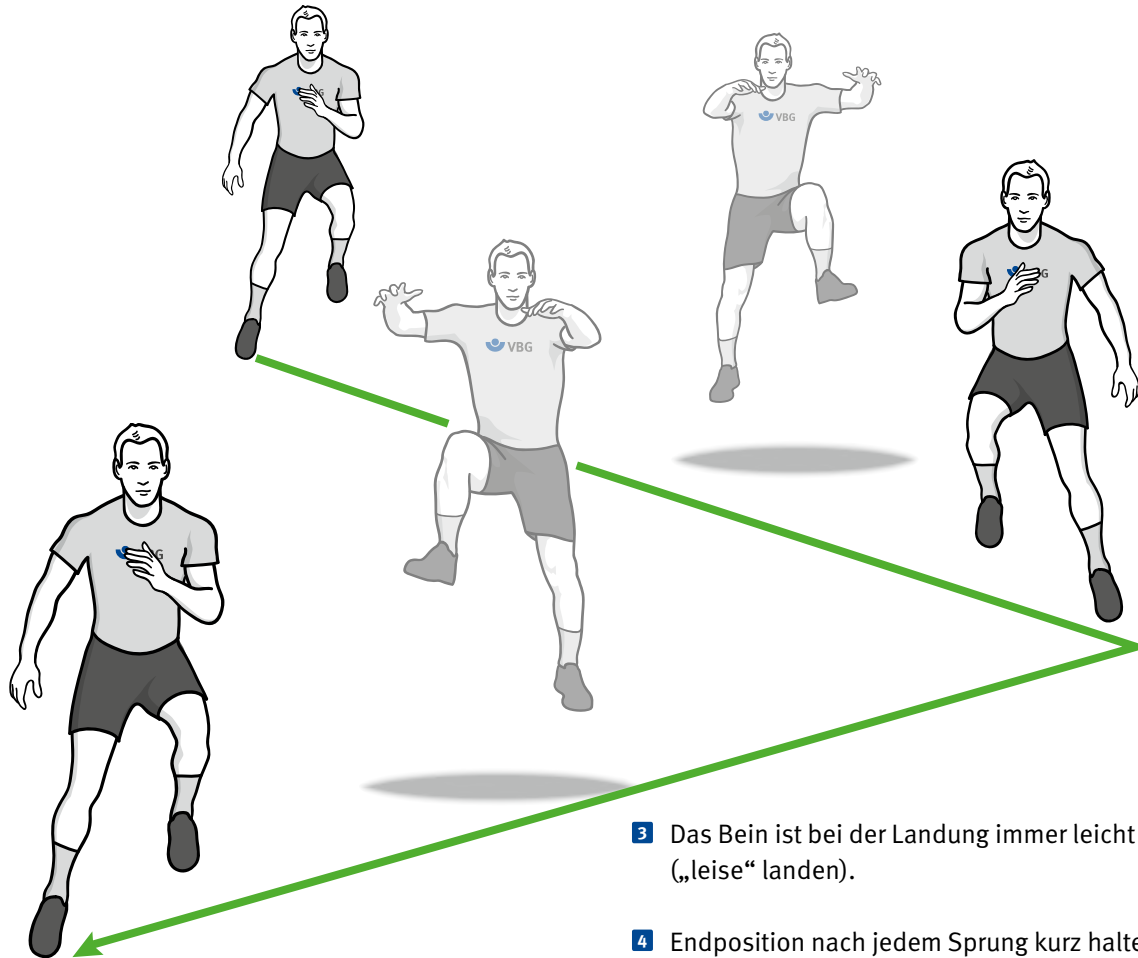
SIDE-HOPS



- 1 Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz zur Schwungbeinseite springen.
- 2 Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein und soll so schnell wie möglich im Einbeinstand kontrolliert werden.
- 3 Das Bein ist bei der Landung immer leicht gebeugt („leise“ landen).
- 4 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 5 Bei guter Kontrolle Sprungweite langsam steigern.

5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

SCHLITTSCHUHSPRÜNGE

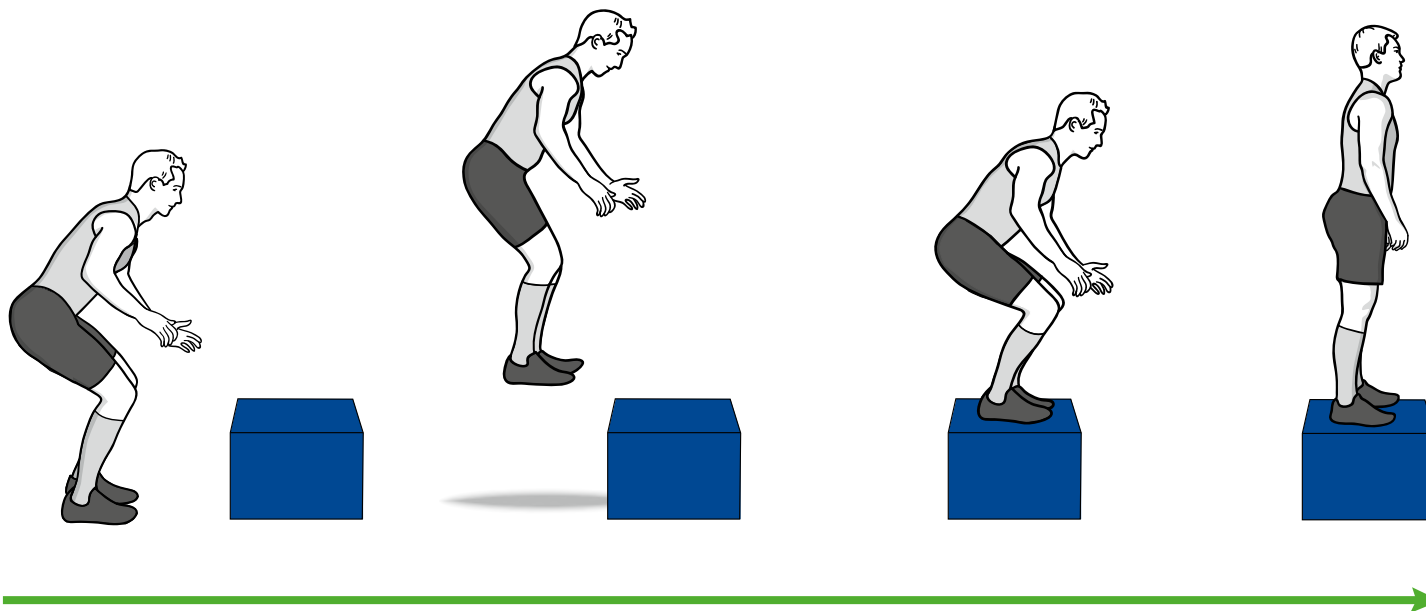


- 1 Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz diagonal nach vorne springen.
- 2 Die einbeinige Landung erfolgt auf dem Schwungbein und soll so schnell wie möglich im Einbeinstand kontrolliert werden.

- 3 Das Bein ist bei der Landung immer leicht gebeugt („leise“ landen).
- 4 Endposition nach jedem Sprung kurz halten.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 6 Bei guter Kontrolle Sprungweite langsam steigern.

5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.

KASTENSPRÜNGE

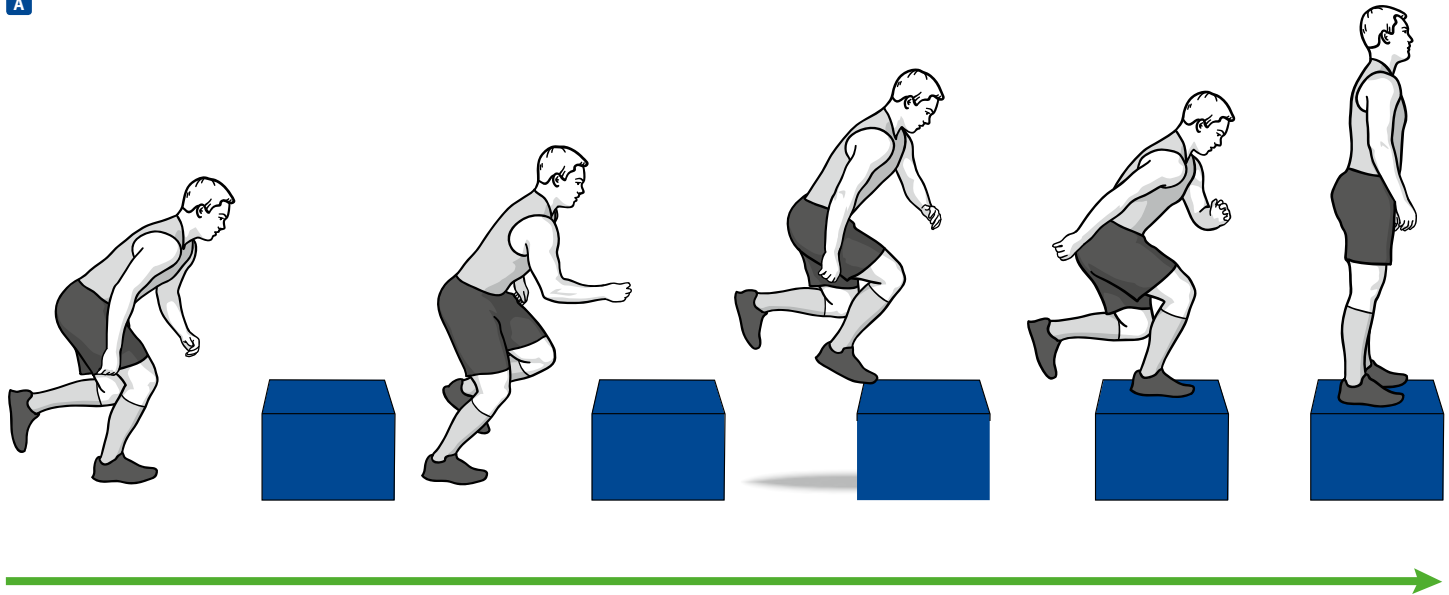


- 1 Athletische (Schlittschuh-)Grundposition einnehmen, das heißt Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht, Ellenbogen etwa 90 Grad gebeugt.
- 2 Mit aktivem Armeinsatz beidbeinig auf den Kasten springen.

- 3 Beide Beine sind bei der Landung immer leicht im Knie gebeugt („leise“ landen).
- 4 Endposition nach jedem Sprung kurz halten.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).

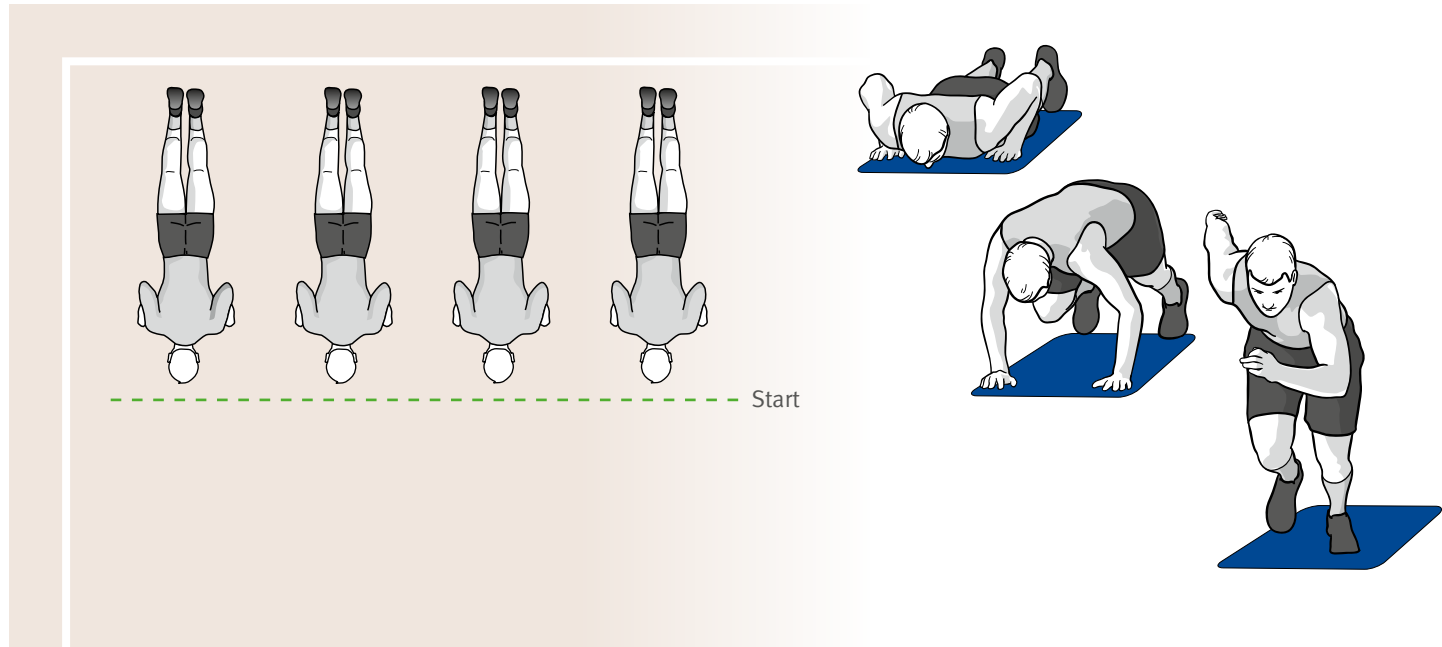
5–10 Wiederholungen.

A

**Variation:****A EINBEINIGE KASTENSPRÜNGE: ☆☆☆**

Die Sprünge werden einbeinig durchgeführt, anschließend Seitenwechsel.

4.1.1 SPRINTS AUS BAUCLAGE



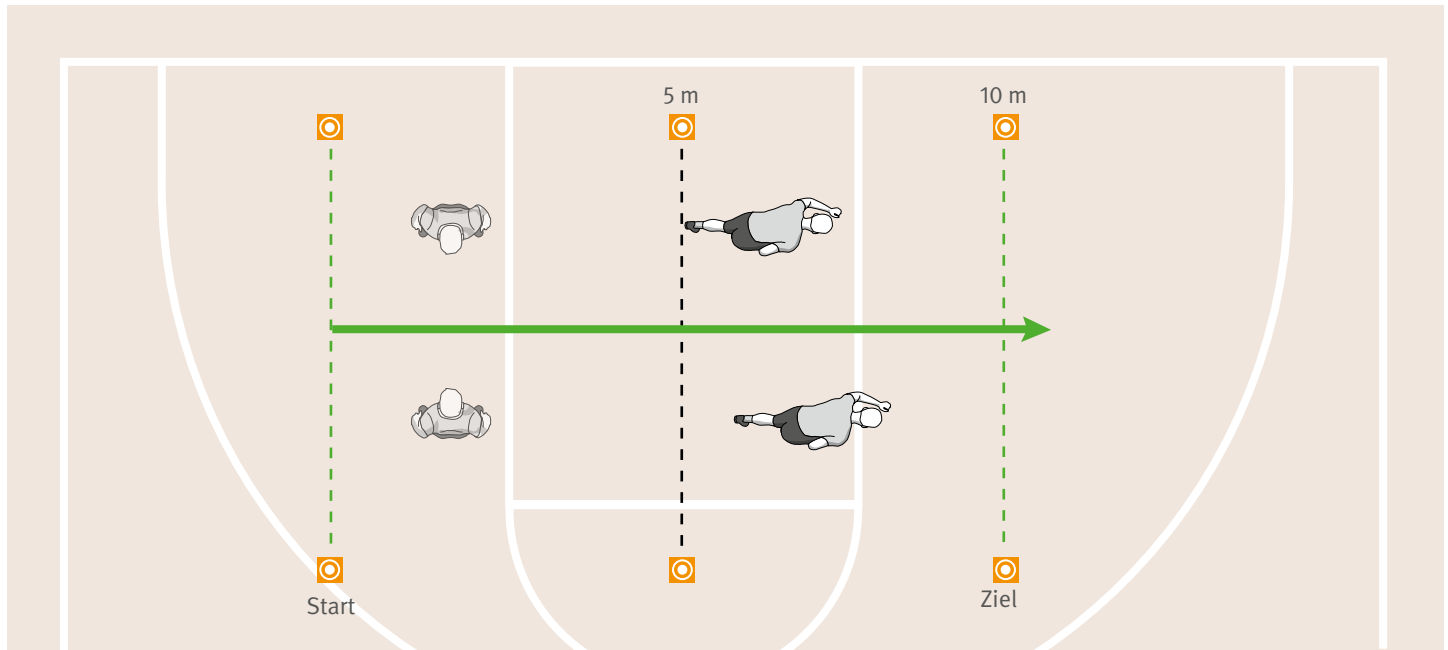
- 1 Bauchlage einnehmen.
- 2 Auf Kommando schnellstmöglich aus der Bauchlage aufstehen und sprinten.
- 3 Gute Lauftechnik beachten.
- 4 Explosivität und Sprintintensität progressiv steigern.

2 Wiederholungen mit 60 Prozent der maximalen Sprintleistung, dann 3–5 Wiederholungen mit maximaler Intensität.

Variationen:

- A RECHTS-LINKS-DREHUNG: ☆☆☆**
Aus der Bauchlage heraus auf dem Boden liegend schnelle Rechts-/Links-Drehungen durchführen und anschließend aufstehen und sprinten (ohne Abbildung).
- B STARTKOMMANDO: ☆☆☆**
Startkommandos variieren, zum Beispiel Handzeichen (optisches Signal) oder Berührungen (taktiles Signal) (ohne Abbildung).
- C SKIPPINGS: ☆☆☆**
Sprint nach kurzen schnellen Skippings auf der Stelle (ohne Abbildung).

4.1.2 SPIEGELLÄUFE



- 1 Die Laufstrecke wird auf zwei Seiten nach jeweils 5 und 10 Metern mit Markierungen (zum Beispiel Hütchen) versehen.
- 2 Zwei Personen stehen sich paarweise gegenüber, von denen die eine in dem 5-Meter-Korridor selbstgewählte Übungen vormacht, die von der anderen Person imitiert werden müssen.
- 3 Die vormachende Person entscheidet, wann sie in Richtung Ziel sprintet.
- 4 Die nachmachende Person muss darauf schnellstmöglich reagieren und ebenfalls zum Ziel sprinten.
- 5 Im zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht.

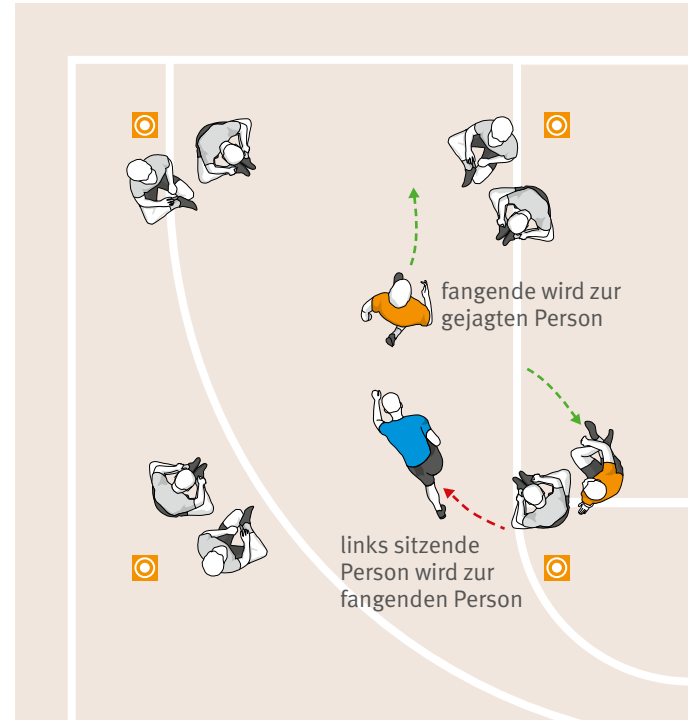
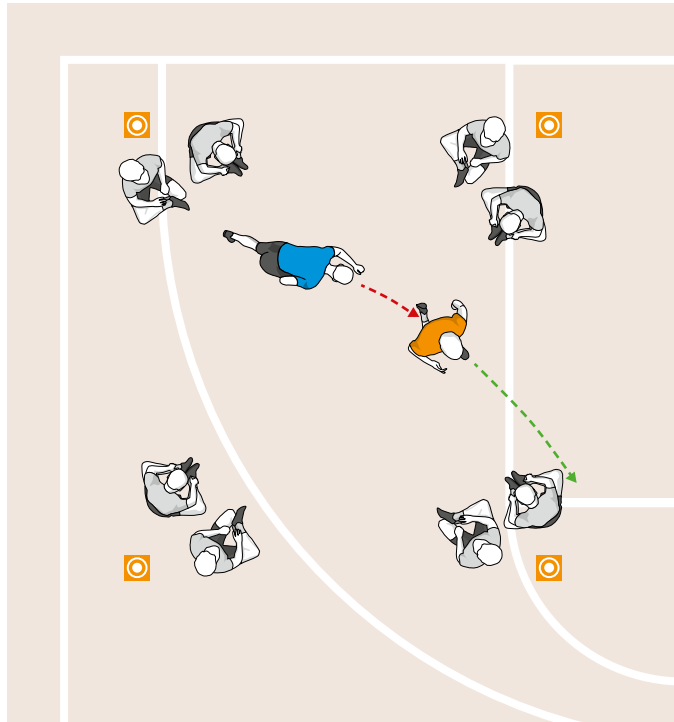
Variation:

A VORGEGEBENE ÜBUNGSFORM: ☆☆☆

Die vormachende Person muss eine vom Trainer oder von der Trainerin vorgegebene Übungsform einbauen (ohne Abbildung).

2–4 Durchgänge.

4.1.3 AUFSTEHEN UND HINSETZEN

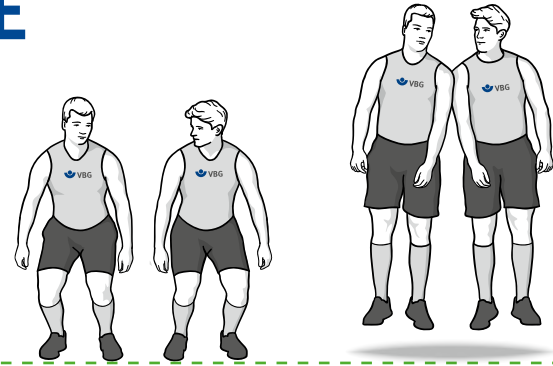
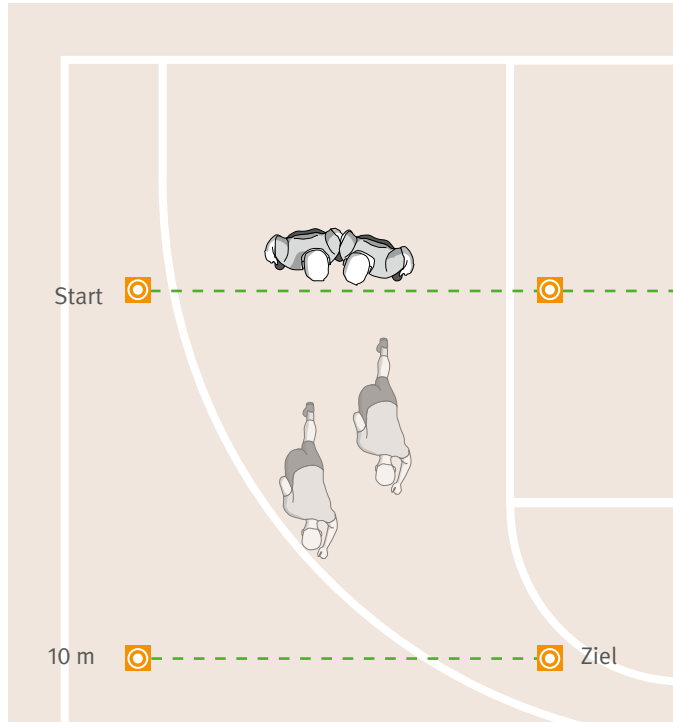


- 1 Auf dem Boden wird eine rechteckige Spielfläche markiert.
- 2 Die teilnehmenden Personen setzen sich paarweise in der Spielfläche auf den Boden.
- 3 Zwei Teilnehmende werden als fangende beziehungsweise gejagte Person ausgewählt.
- 4 Die fangende Person versucht, die gejagte nach einem Startkommando zu fangen.

- 5 Die gejagte Person kann sich retten, indem sie sich neben eines der Paare auf den Boden setzt.
- 6 Setzt sie sich rechts neben das Paar, so muss die links sitzende Person aufstehen und wird zur Fängerin beziehungsweise zum Fänger (andere Seite analog).
- 7 Die vorher fangende Person wird jetzt zur gejagten.

Spieldauer: 4 Durchgänge à circa 90 Sekunden.

4.2.1 KONTAKTSCHULE



B



Variationen:

- 1 Paarweise nebeneinander aufstellen und auf Kommando seitlich gegeneinander springen, sodass sich die Schultern berühren.
- 2 Im Anschluss einen schnelleren Lauf über circa 10 Meter durchführen.
- 3 Bei der Landung auf eine gerade Beinachse (Knie über Fuß) achten.

3–5 Wiederholungen pro Seite.

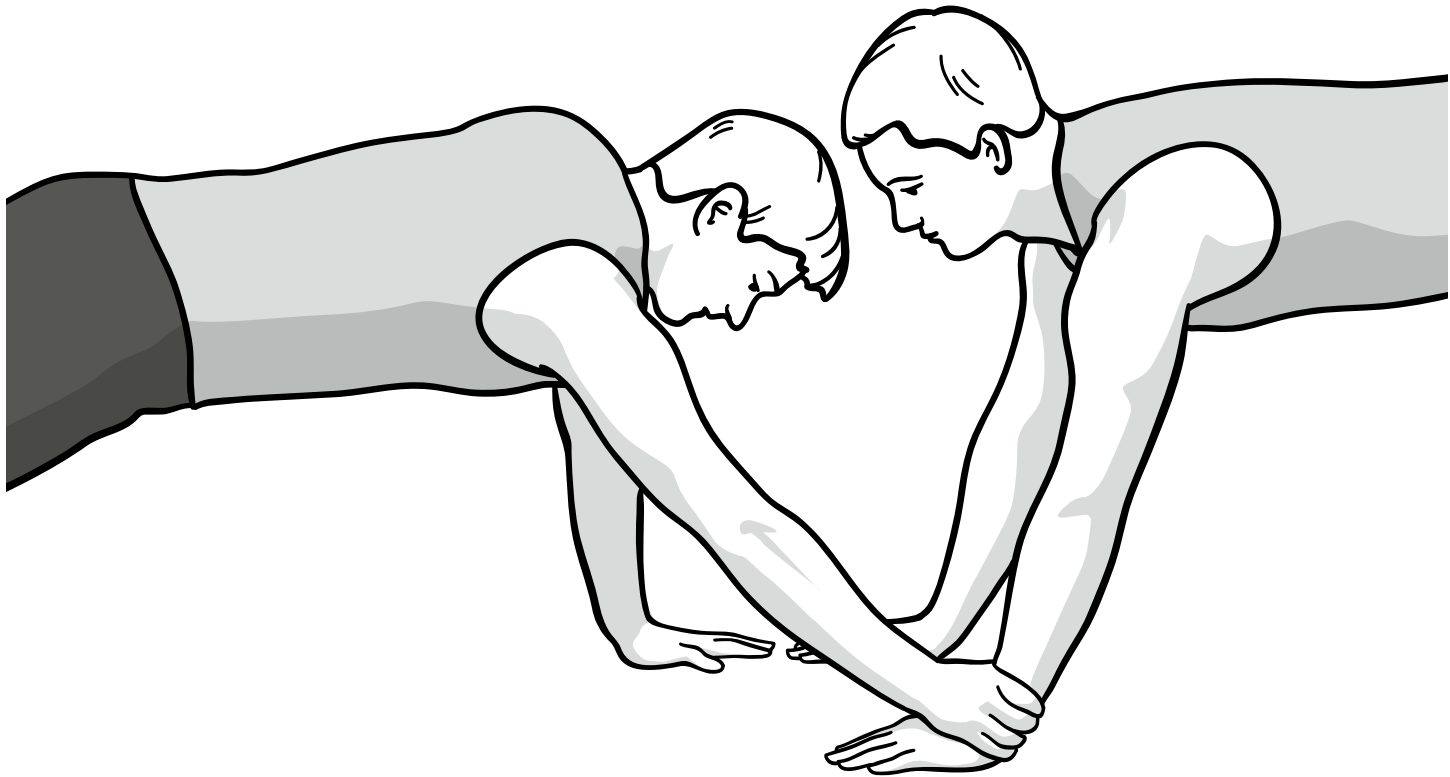
A KONTAKTSCHULE IM LAUF: ★★☆☆

Im Laufen nach einigen Schritten seitlich gegeneinander Schulter an Schulter springen (ohne Abbildung).

B FALLSCHULE: ★★★

Vor einer Matte in Schrittstellung aufstellen. Mit den Händen vor dem vorderen Fuß in Richtung Boden gehen. Das hintere Bein holt Schwung. Mit Kopf zur Brust gerade nach vorn über die vordere Schulter abrollen. Der komplette vordere Arm berührt die Matte. Bei der Landung wird das vordere Bein ausgestreckt, während das hintere Bein angewinkelt auf den Boden gestellt wird.

4.2.2 ZWEIKAMPFSPIELE I



- 1 Paarweise gegenüber eine Liegestützposition einnehmen.
- 2 Auf Kommando versuchen, sein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.

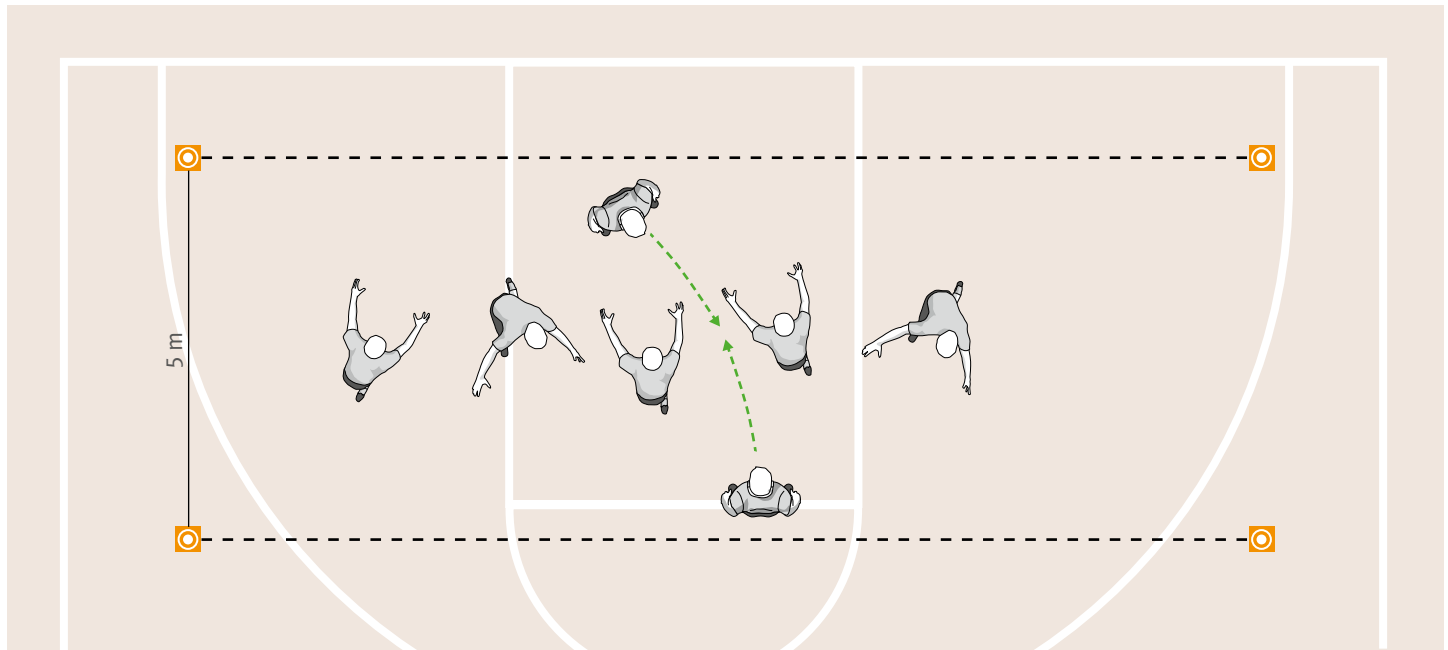
3 Wiederholungen à circa 30 Sekunden.

Variation:

A PARTNER/IN UMDREHEN: ☆☆☆

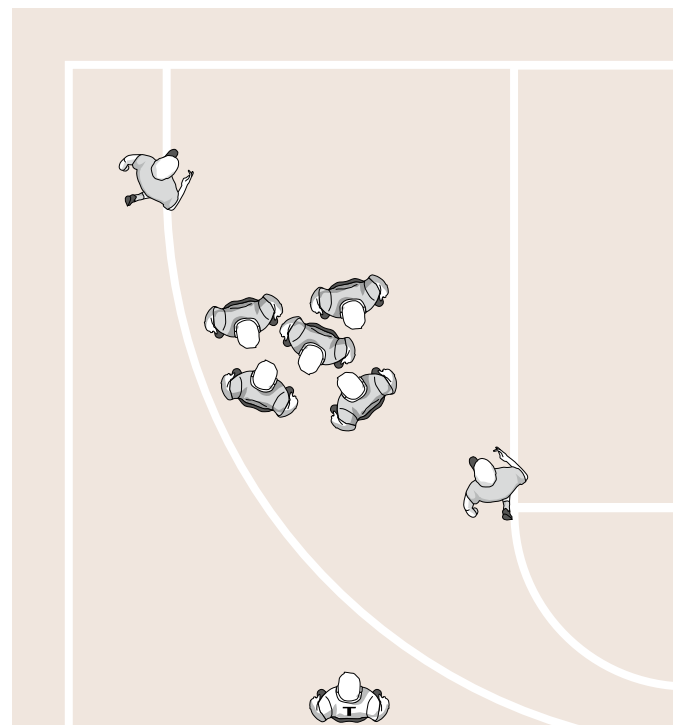
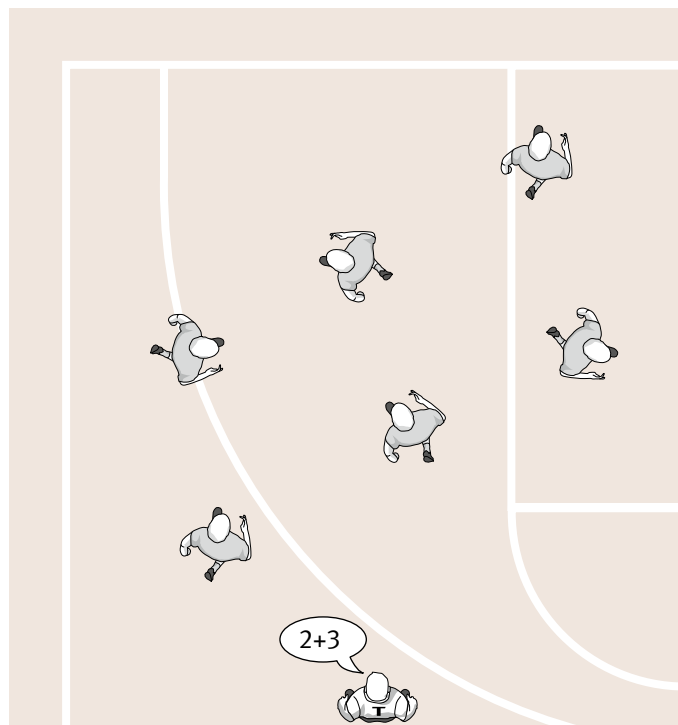
Eine Person nimmt als Ausgangsposition einen Vierfüßlerstand ein. Die andere Person versucht, diese auf den Rücken zu drehen (ohne Abbildung).

4.2.3 ZWEIKAMPFSPIELE II



- 1 Zwei Personen stehen sich in einem vorgegebenen Korridor etwa 5 Metern voneinander entfernt gegenüber.
- 2 In diesem Korridor stellen sich drei bis fünf andere Personen auf.
- 3 Auf Kommando versuchen die ersten beiden zueinander zu gelangen.
- 4 Die anderen versuchen sie daran zu hindern.
- 5 Wichtig: Die Regeln müssen vorher klar definiert sein. Erlaubt kann zum Beispiel Festhalten oder Umklammern sein.
- 6 Sobald sich die zwei Personen berührt haben, wird gewechselt.
- 7 Das Spiel endet, wenn alle Beteiligten einmal beide Aufgaben absolviert haben.

4.3.1 GRUPPEN BILDEN



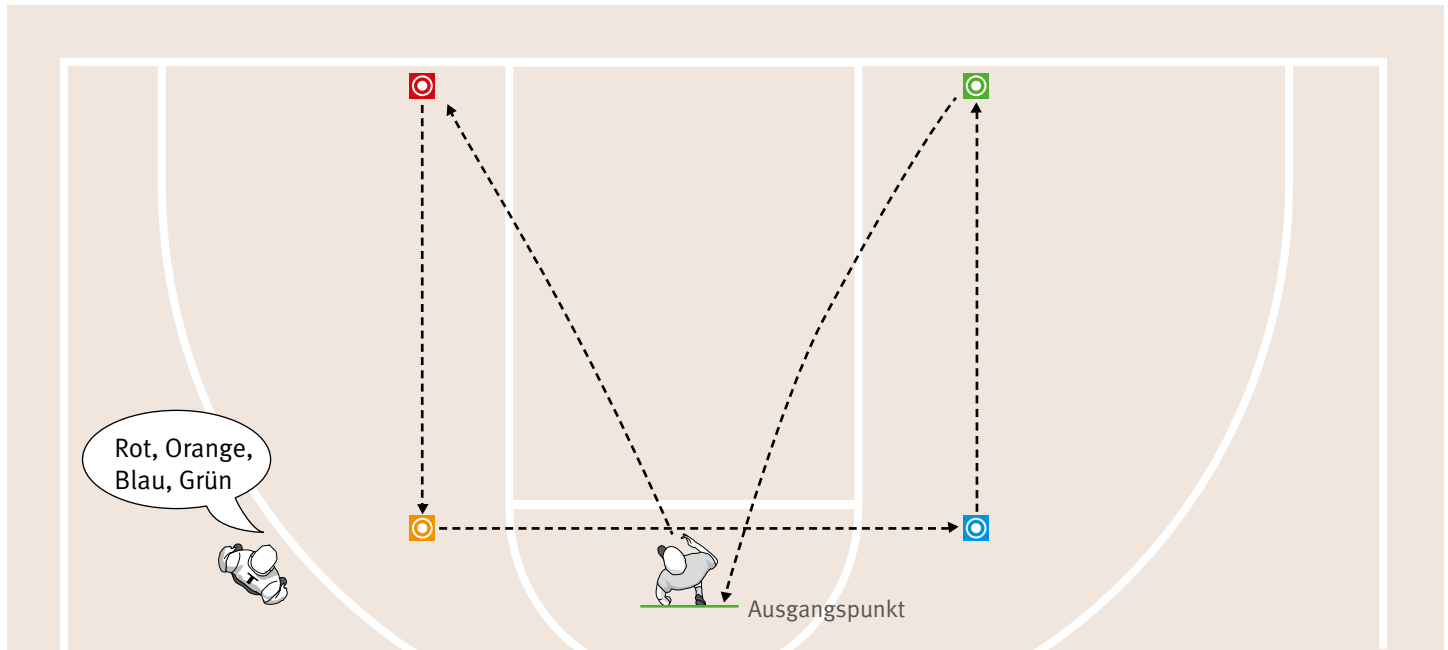
- 1 Mit lockeren Skippings im Raum bewegen.
- 2 Der Trainer beziehungsweise die Trainerin stellt eine Rechenaufgabe, dessen Ergebnis die zu bildende Gruppengröße vorgibt.
- 3 Die teilnehmenden Personen sollen so schnell wie möglich Gruppen in der richtigen Gruppengröße bilden.

5–7 Durchgänge.

Variationen:

- A **ZEICHENSPRACHE:** ☆☆☆
Die Zahl für die Gruppengröße wird mit Fingern angezeigt (ohne Abbildung).
- B **NACHRECHNEN:** ☆☆☆
Das Ergebnis einer Rechenaufgabe muss erst durch zwei geteilt werden, um die richtige Gruppengröße herauszufinden (ohne Abbildung).

4.3.2 FARBENLÄUFE



- 1 Eine Person steht in einem Viereck, welches durch vier verschiedenfarbige Markierungen begrenzt ist.
- 2 Die Reihenfolge, in der die Person einzelne Markierungen anläuft, wird durch den Trainer beziehungsweise die Trainerin vorgegeben.
- 3 Auf ein Startsignal läuft der Spieler oder die Spielerin die Farben in der vorgegebenen Reihenfolge an.
- 4 Ein Durchgang endet, wenn die ausführende Person wieder am Ausgangspunkt angekommen ist.

Variationen:

A DIAGONALLÄUFE: ★★★

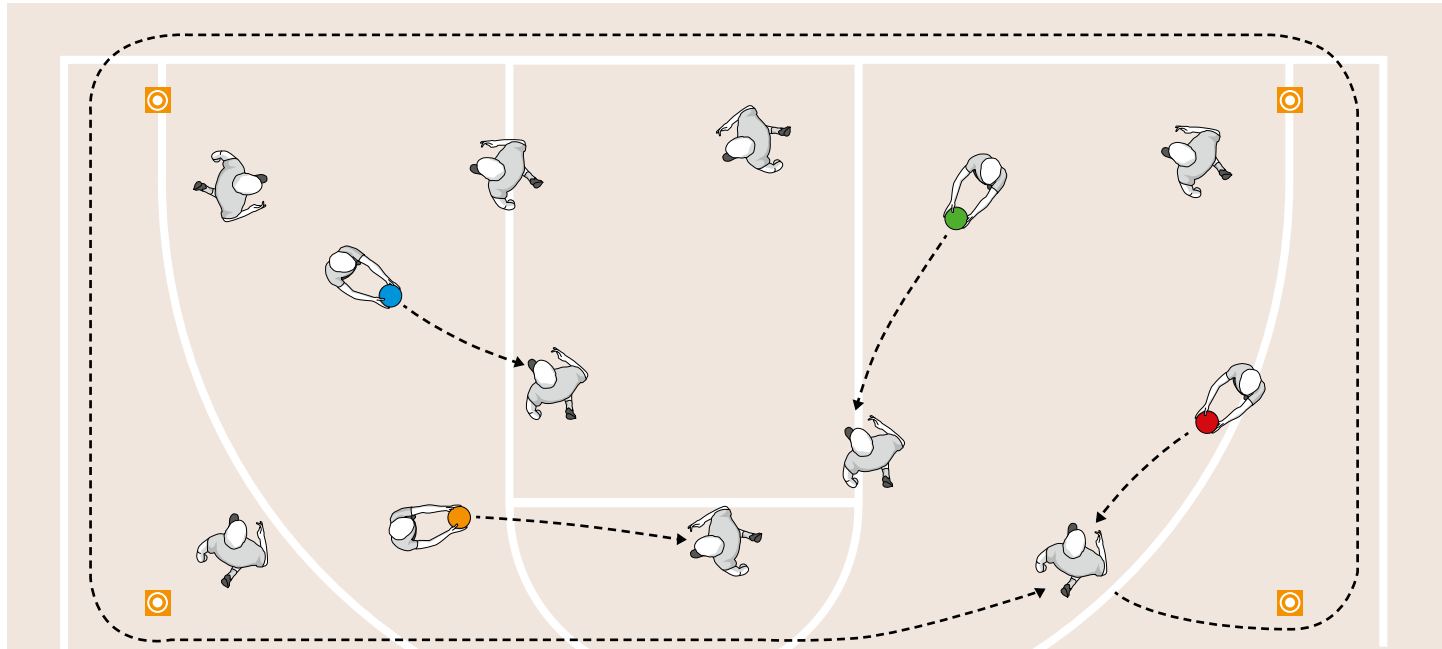
Anstatt der vorgegebenen Farbe muss immer die diagonal gegenüber liegende Farbe angelaufen werden (ohne Abbildung).

B ZAHLEN ZUORDNEN: ★★★

Den Farben werden Zahlen zugeordnet. Anschließend nennt der Trainer oder die Trainerin Zahlen und die Ausführenden müssen die Farben anlaufen (ohne Abbildung).

5–7 Durchgänge.

4.3.3 BALLAKTIONEN



- 1 Vier verschiedenfarbige Bälle werden mit vier verschiedenen Aktionen belegt, zum Beispiel roter Ball bedeutet Strecksprung, blauer Ball bedeutet Liegestütz et cetera.
- 2 Alle Spieler beziehungsweise Spielerinnen bewegen sich innerhalb einer markierten Spielfläche.
- 3 Die Bälle werden in der Gruppe gegenseitig zugeworfen. Die fangende Person führt nach dem Fangen des Balles die mit seiner Farbe verknüpften Aktion aus.
- 4 Nach jeder Aktion wird außen um die Markierungen der Spielfläche gelaufen.

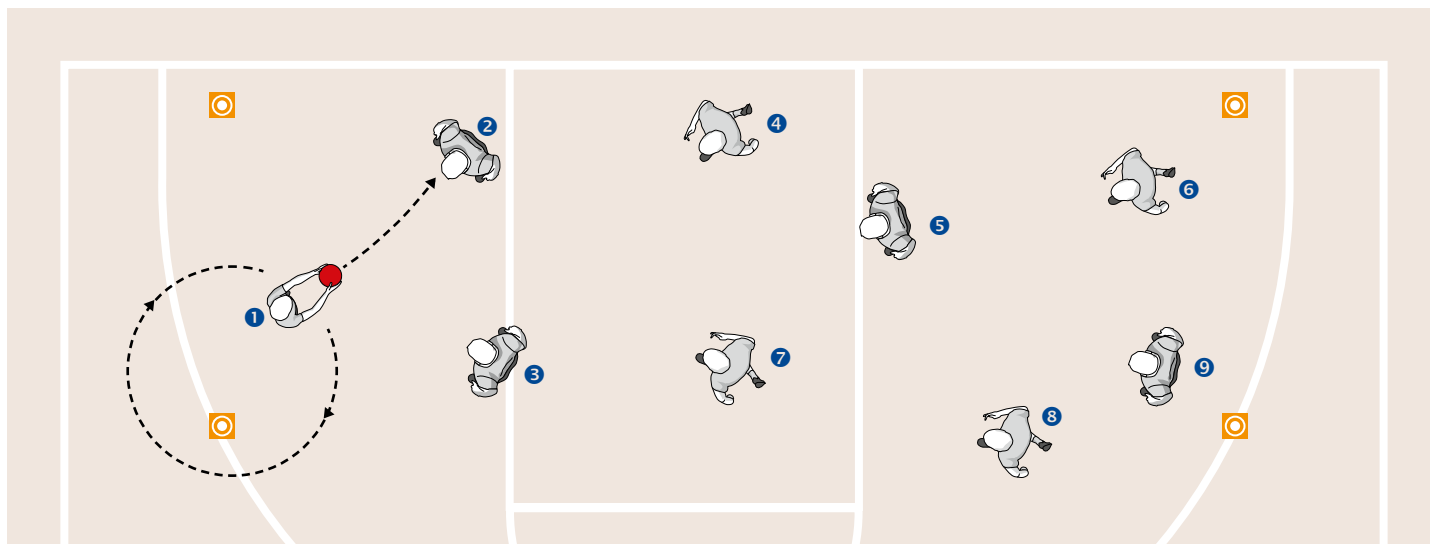
Variation:

A FARBENTAUSCH: ★★★

Die Aktionen werden vertauscht, das heißt: Nach dem Fangen eines roten Balles wird die Aktion für den blauen Ball durchgeführt und so weiter (ohne Abbildung).

3–4 Durchgänge à 90 Sekunden.

4.4.1 VORBEREITUNG TAKTIK



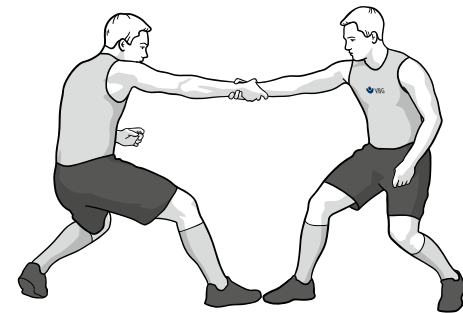
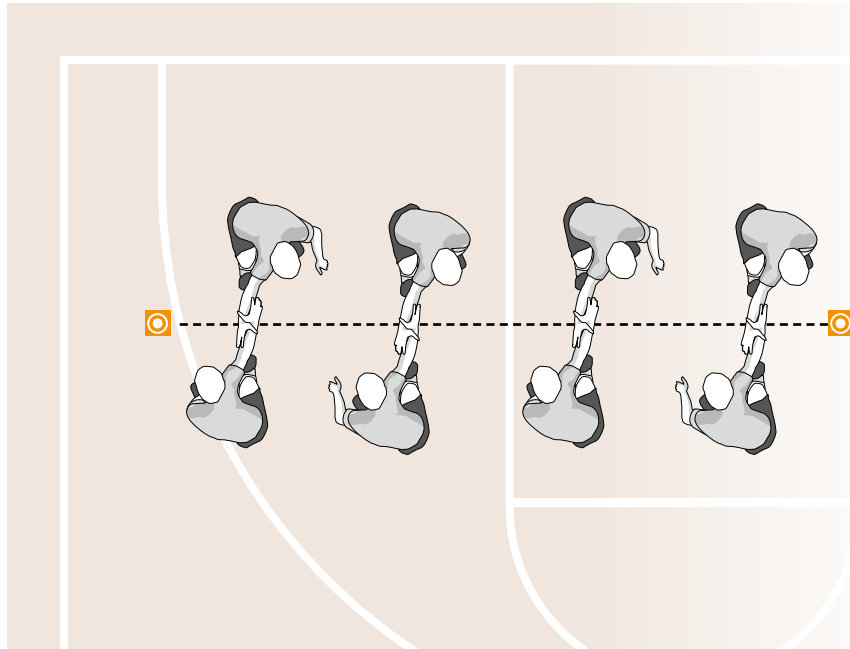
- 1 Den Beteiligten wird eine Nummer zugeordnet, zum Beispiel von 1 bis 10.
- 2 Es wird sich frei innerhalb einer markierten Spielfläche bewegt.
- 3 Der Trainer oder die Trainerin wirft nacheinander 3 Bälle ins Spiel.
- 4 Jeder Ball wird entsprechend der Nummerierung zugeworfen, zum Beispiel 1 wirft zu 2 und 2 zu 3 und so weiter.
- 5 Nach jeder Wurfaktion läuft die werfende Person um eine der äußeren Markierungen.
- 6 Wichtig: Dreiecke bilden, miteinander Kommunizieren, vor dem Wurf Blickkontakt zur passempfangenden Person herstellen.

Variationen:

- A **RICHTUNGSWECHSEL: ★★★**
Auf Kommando wird die Wurfreihenfolge geändert. Also 5 wirft zu 4 und 4 wirft zu 3 und so weiter (ohne Abbildung).
- B **BALLANZAHL STEIGERN: ★★★**
Die Anzahl der Bälle wird nach und nach gesteigert (ohne Abbildung).
- C **BALLAKTIONEN HINZUFÜGEN: ★★★**
Bälle festlegen, die nur mit einer bestimmten Aktion ausgespielt werden dürfen, zum Beispiel nur mit dem Fuß, nur mit der linken Hand et cetera (ohne Abbildung).

3–5 Durchgänge à circa 90 Sekunden.

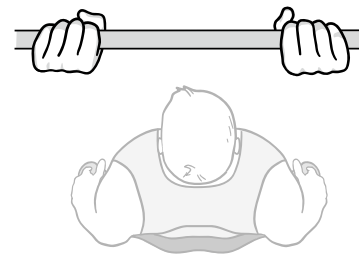
4.4.2 VORBEREITUNG STOCKTECHNIK



- 1 Paarweise an einer Linie gegenüber stellen.
- 2 Eine Hand umschließt jeweils den Unterarm des Gegenübers.
- 3 Auf ein Kommando wird versucht, sich gegenseitig über die Linie zu ziehen.

3 Durchgänge à circa 15–30 Sekunden, anschließend Seitenwechsel.

A

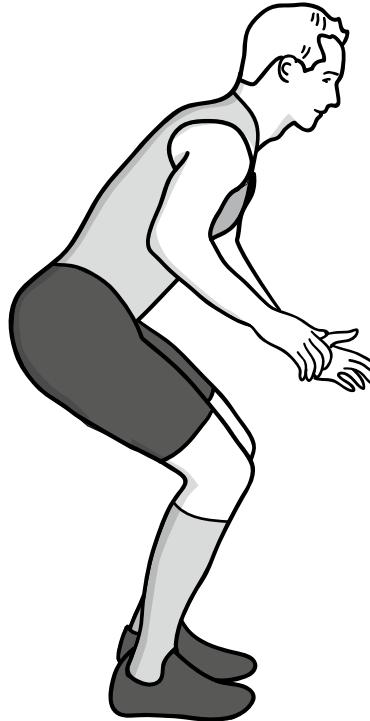


Variation:

A KLIMMZUGSTANGENHÄNGEN: ★★★

Mit proniertem Griff an die Klimmzugstange hängen und circa 15 bis 30 Sekunden aushängen.

4.4.3 VORBEREITUNG SCHLITTSCHUHTECHNIK



- 1 Athletische (Schlittschuh-)Grundposition einnehmen, das heißt Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht, Ellenbogen etwa 90 Grad gebeugt.
- 2 Die Grundspannung in dieser Position für einige Sekunden halten.

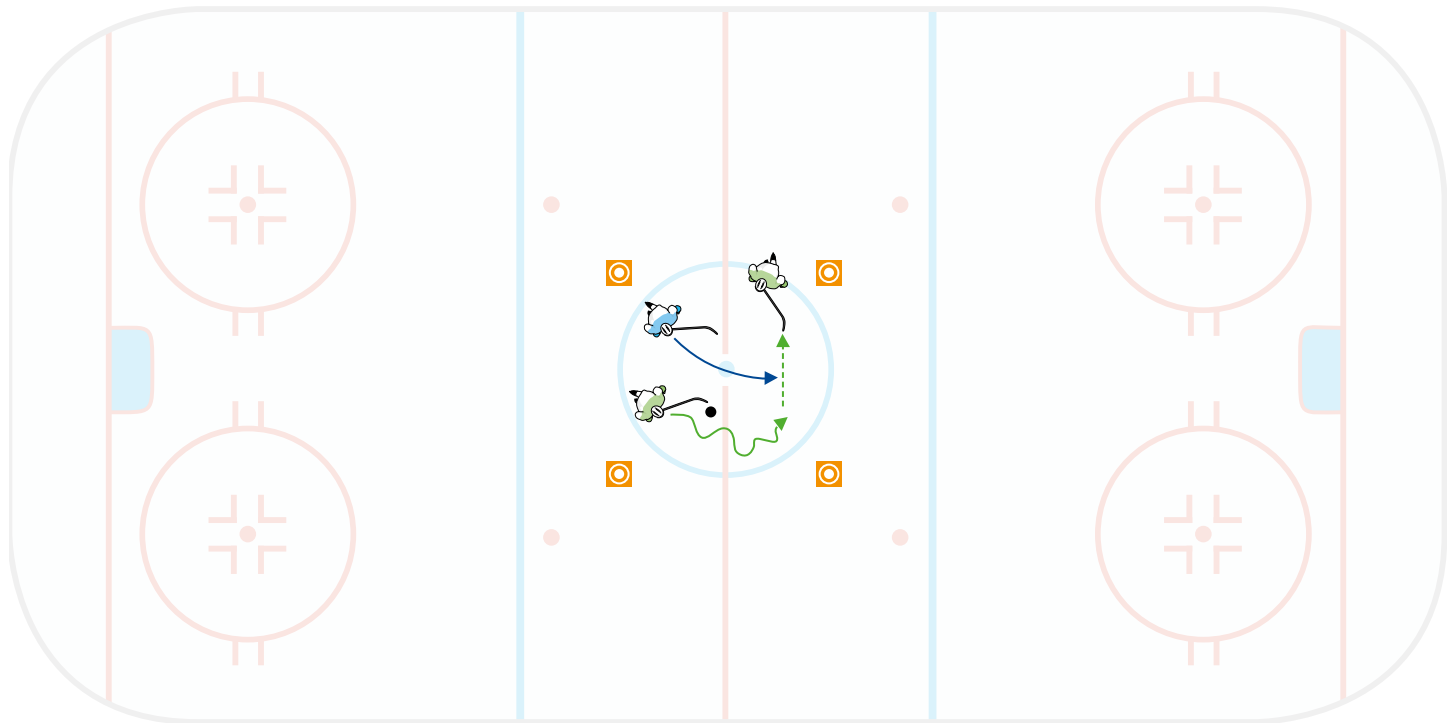
3–5 Wiederholungen à circa 20 Sekunden.

Variation:

A ERWEITERTE GRUNDPOSITION: ★★☆☆

Aus der Grundposition heraus Sprünge, Seitwärtsschritte und Kniebeugen durchführen und danach wieder in die Grundposition zurückkehren (ohne Abbildung).

KLEINFELD-AUFWÄRMEN



🟡 Hütchen • Scheibe → vorwärts laufen - - - → Pass ~ vorwärts laufen mit Scheibe

- 1 Aufwärmen auf engem Raum im 2 gegen 1.
- 2 Als Spielfläche können die Bullykreise oder markierte Flächen der gleichen Größe auf dem Eis genutzt werden.
- 3 Beide Personen laufen sich frei und spielen sich den Puck zu.
- 4 Die dritte Person versucht den Pass abzufangen.

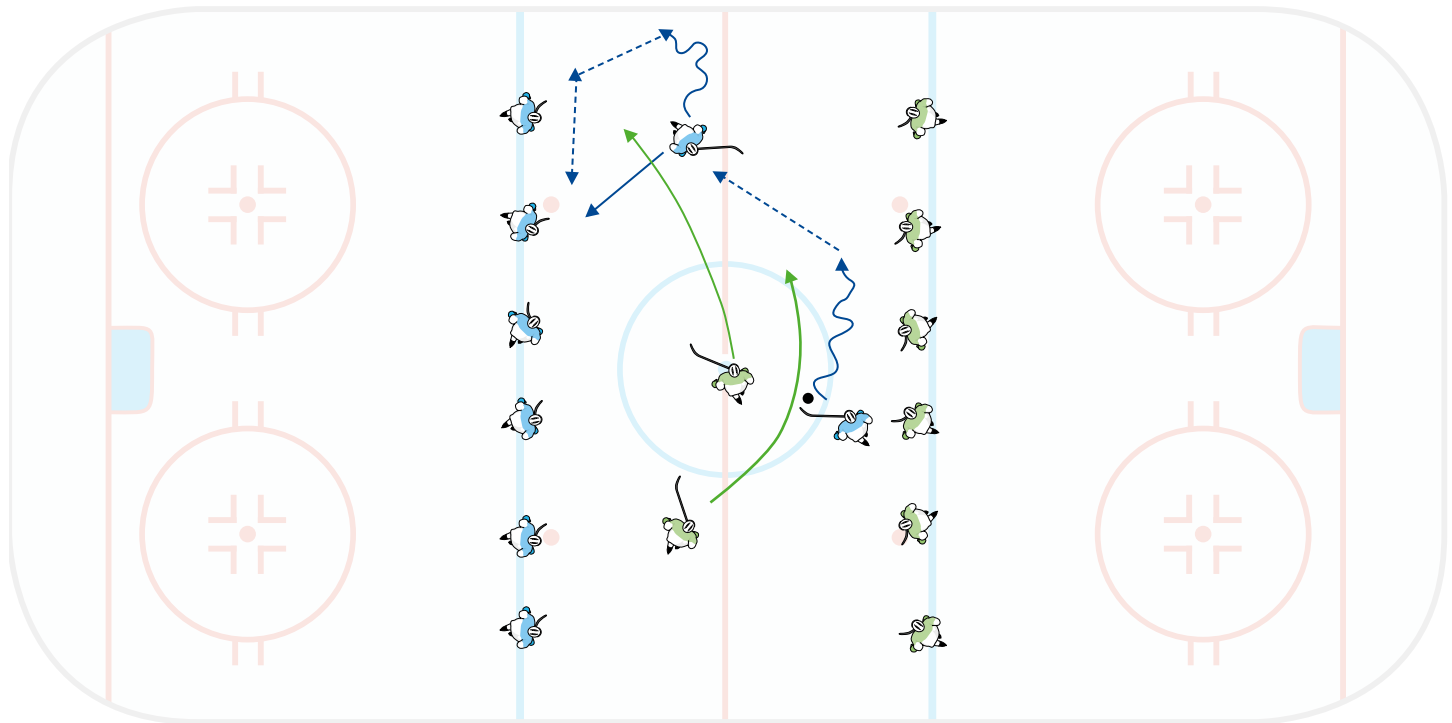
Variation:

A GRUPPENGROSSE ÄNDERN: ★★☆☆

Gruppengröße zum Beispiel auf 3 gegen 2 erweitern (ohne Abbildung).

Die Dauer der Übung sollte individuell je nach Trainingsphase festgelegt werden.

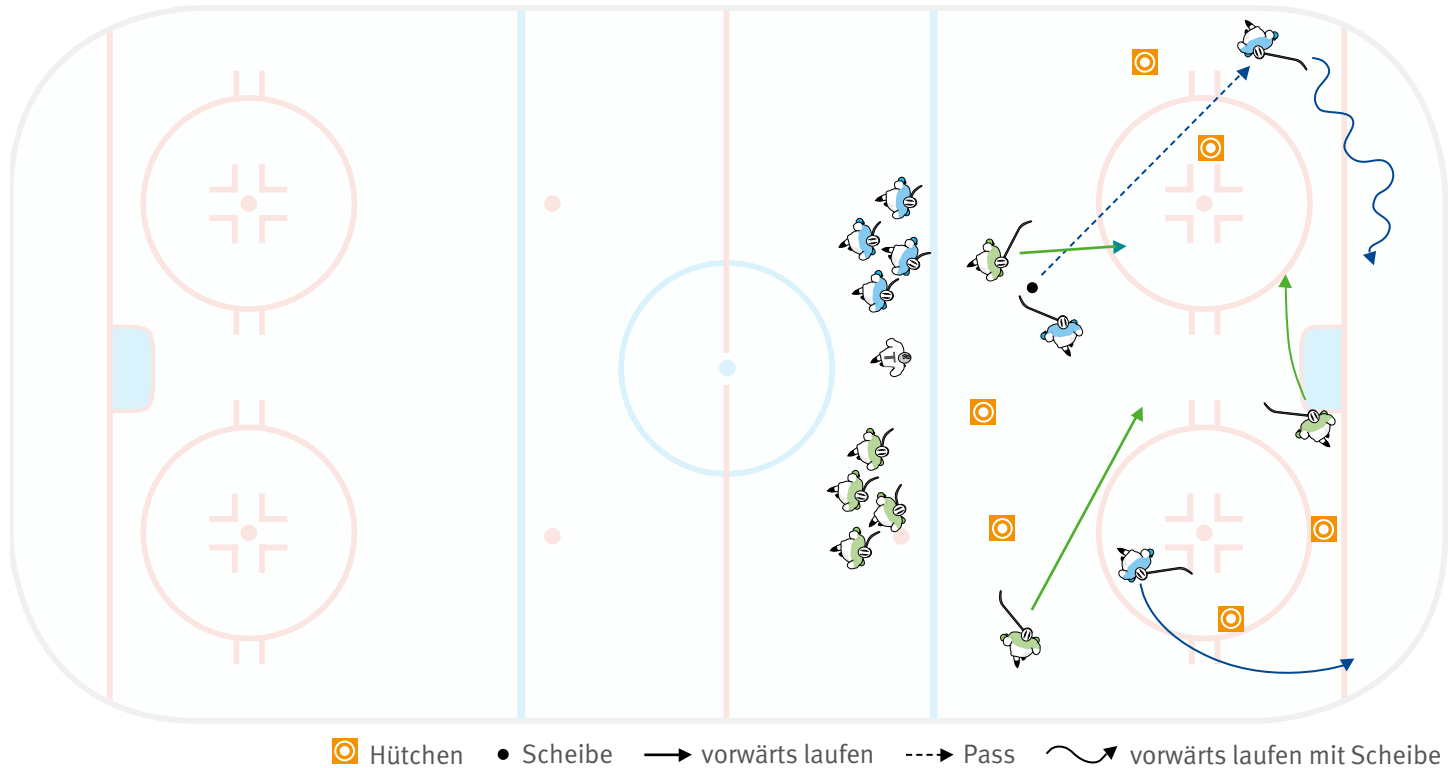
2 GEGEN 2 – NEUTRALE ZONE



• Scheibe → vorwärts laufen --- Pass ~ vorwärts laufen mit Scheibe

- 1 2 gegen 2 in der neutralen Zone.
 - 2 Die blauen Linien bilden die Begrenzung der Spielfläche.
 - 3 Die auf der Linie stehenden Personen spielen aktiv als „lebende Bande“ mit.
 - 4 Ziel ist es, den Puck in den eigenen Reihen zu halten.
 - 5 Die Personen in der neutralen Zone sollen sich viel bewegen, freilaufen und passen.
 - 6 Ziel der gegnerischen Personen ist das Gewinnen des Pucks, um diesen anschließend ebenfalls so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten.
 - 7 Zwischendurch werden die Positionen in einem Takt von etwa 30 Sekunden gewechselt.
- Die Dauer der Übung sollte individuell je nach Trainingsphase festgelegt werden.**

3 GEGEN 3 – TORE ERZIELEN



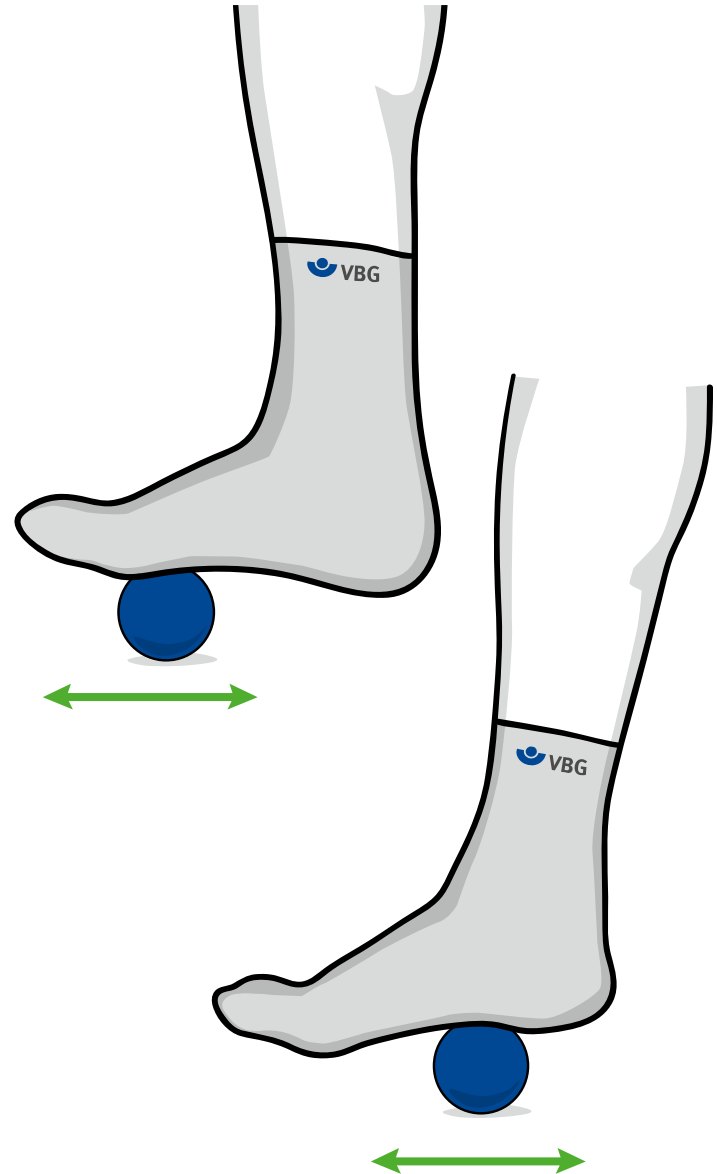
- 1 Es wird 3 gegen 3 auf engem Raum gespielt.
- 2 Punkte können durch einen erfolgreichen Pass zwischen zwei Hütchen hindurch erzielt werden.
- 3 Durch Kommando des Trainers beziehungsweise der Trainerin wird gewechselt.
- 4 Wechseltakt circa alle 30 Sekunden.

Die Dauer der Übung sollte individuell je nach Trainingsphase festgelegt werden.

FOAM ROLLING – FUSSSOHLE

- 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.
- 4 Die gesamte Fußsohle ausrollen.

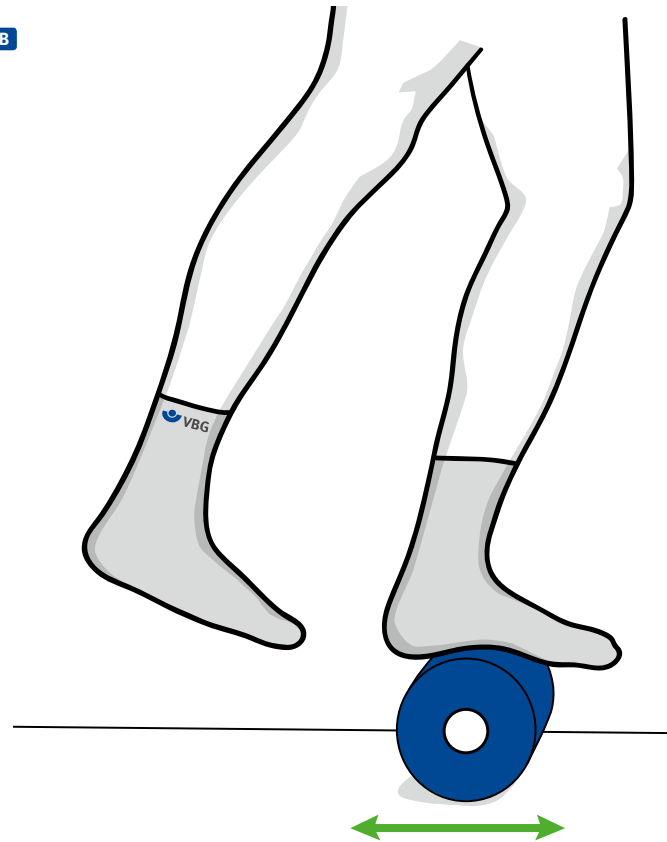
Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.



A



B



Variationen:

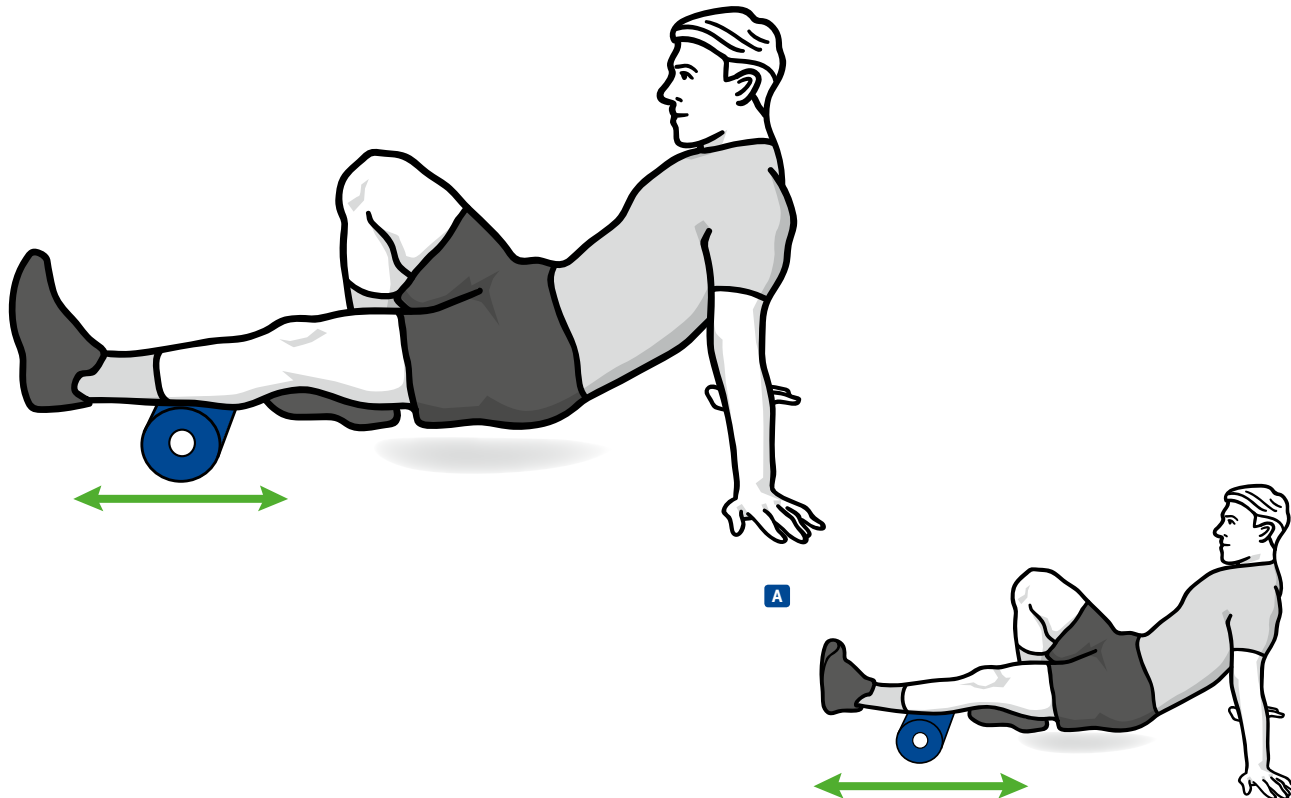
A FUSSSOHLE II: ★★☆☆

Durch beidfüßiges Stehen auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult. Auf das Gleichgewicht achten. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung einer zweiten Person oder mit leichtem Festhalten ausführen.

B FUSSSOHLE III: ★★☆☆

Einbeinig stehend auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt. Das Standbein bleibt im Kniegelenk leicht gebeugt. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult. Auf das Gleichgewicht achten. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung einer zweiten Person oder mit leichtem Festhalten ausführen.

FOAM ROLLING – WADE



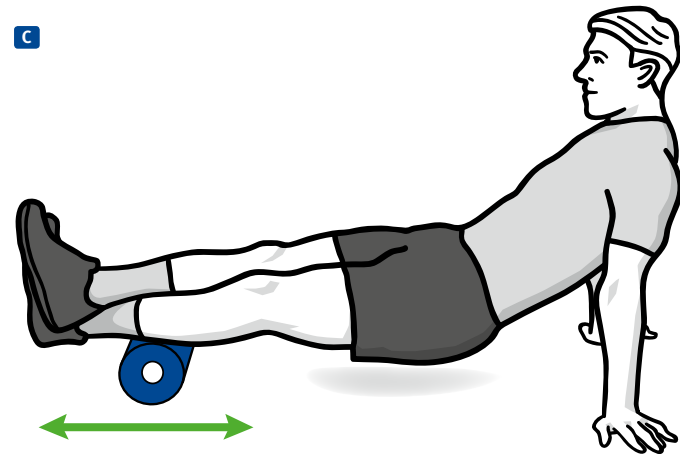
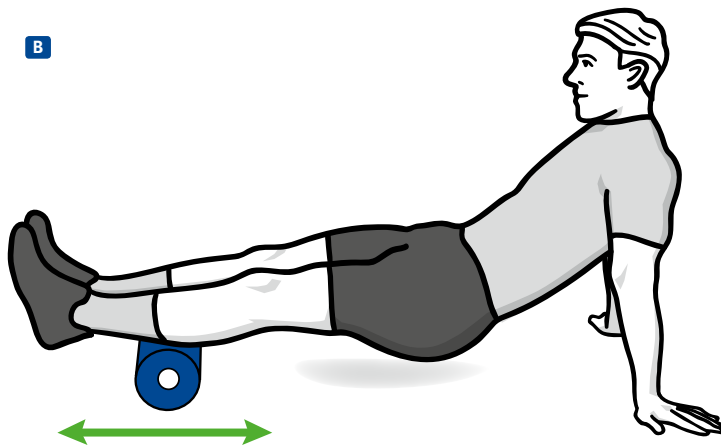
- 1 Ein Unterschenkel wird auf der Faszienrolle abgelegt während das andere Bein im Knie angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur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

Variationen:

A WADE II: ☆☆☆

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

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.



Variationen:

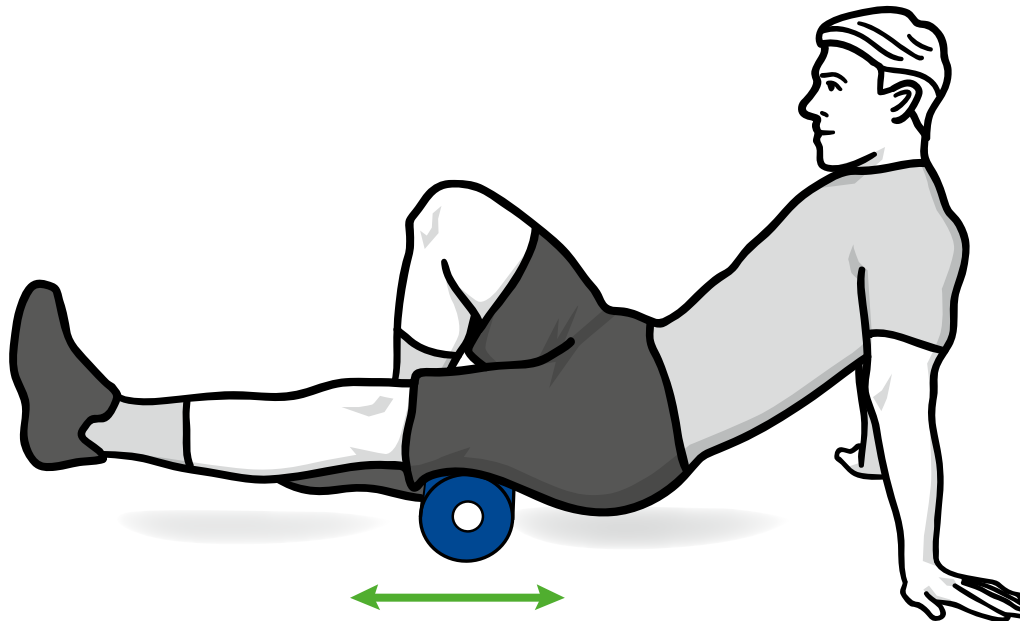
B WADE III: ★★☆☆

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

C WADE IV: ★★★

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

FOAM ROLLING – HINTERER OBERSCHENKEL

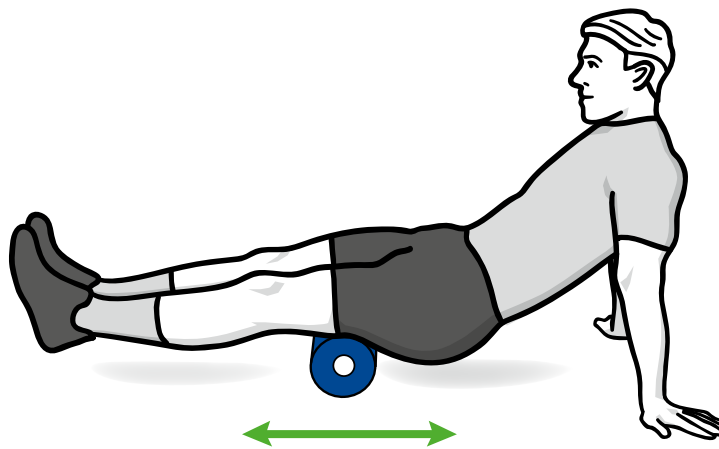


1 Die Faszienrolle wird einseitig unter die Oberschenkel gelegt, während das andere Bein angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.

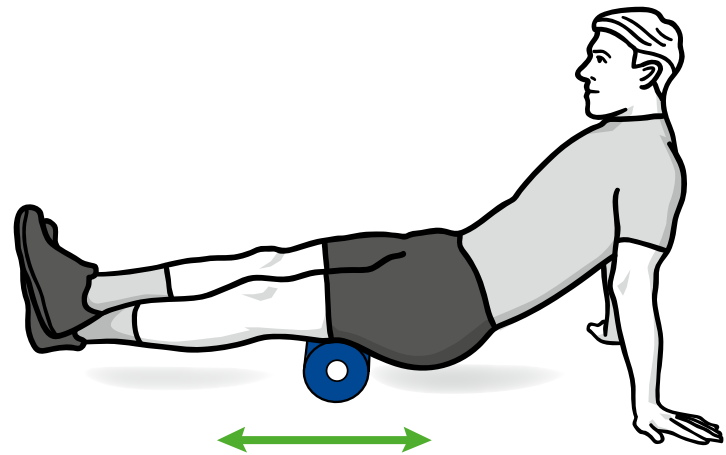
2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.

A



B



Variationen:

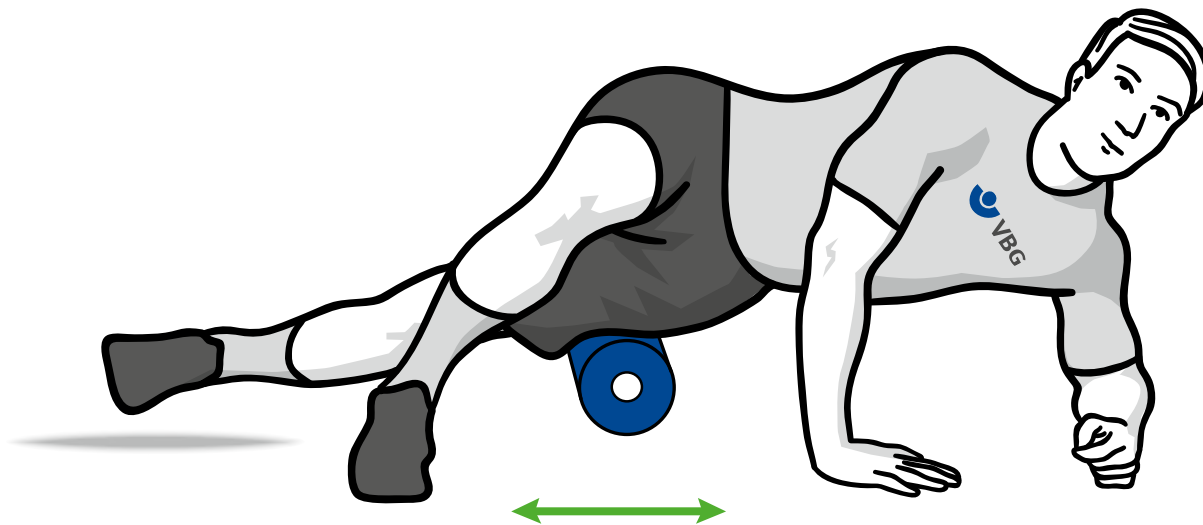
A HINTERER OBERSCHENKEL II: ★★☆☆

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. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).

B HINTERER OBERSCHENKEL III: ★★★

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

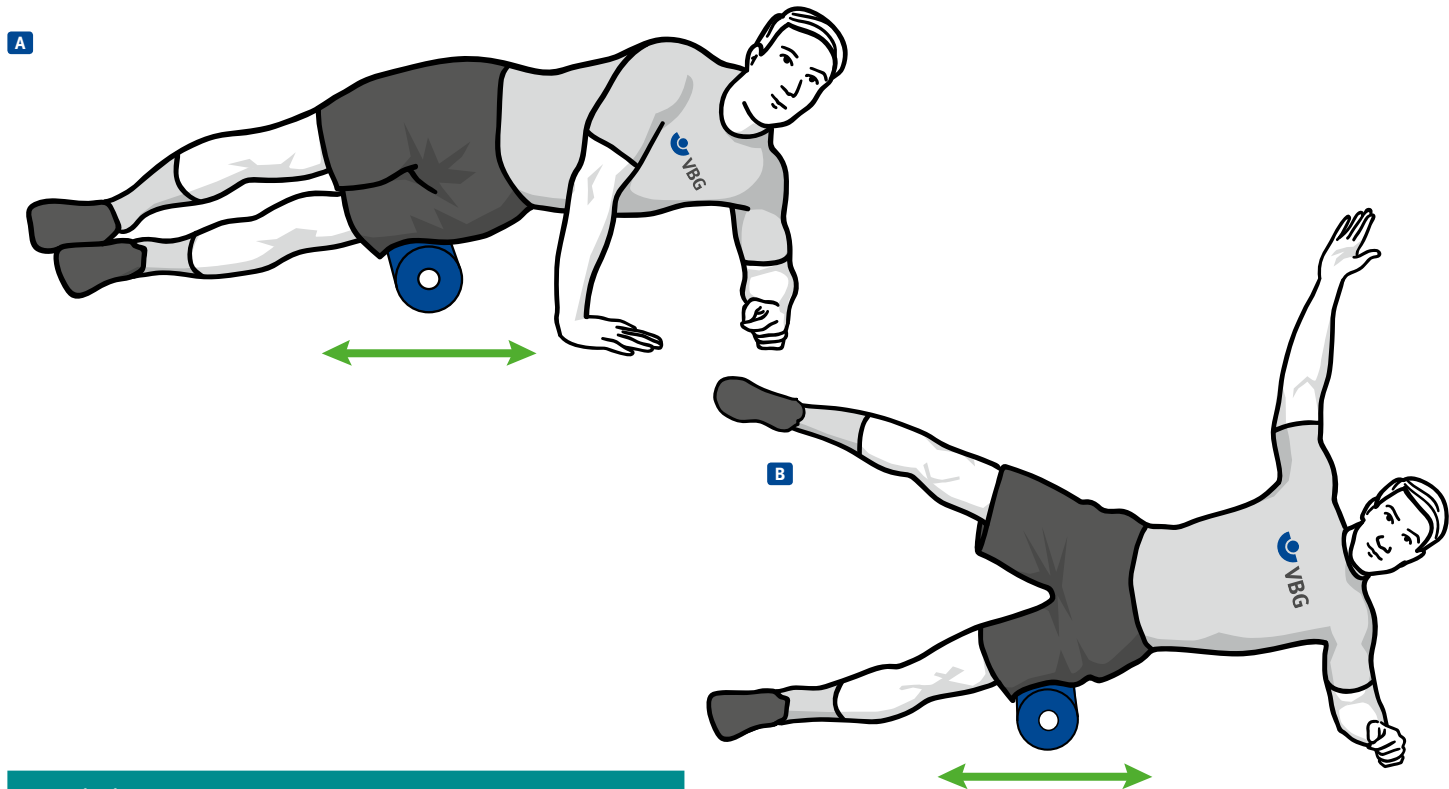
FOAM ROLLING – OBERSCHENKELAUSSENSEITE



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).

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.



Variationen:

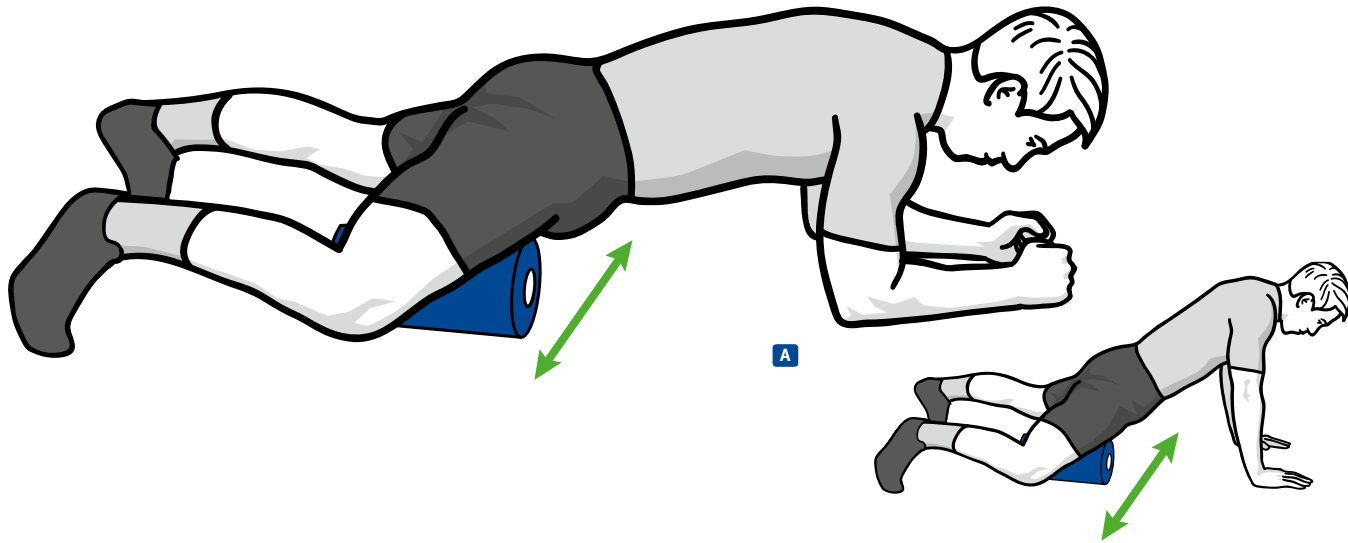
A OBERSCHENKELAUßENSEITE II: ☆☆☆

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. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

B OBERSCHENKELAUßENSEITE III: ☆☆☆

Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein liegt in der Ausgangsposition auf dem unteren auf. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt. 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. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

FOAM ROLLING – OBERSCHENKELINNENSEITE



- 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 (circa 90 Grad) 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.
- 4 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

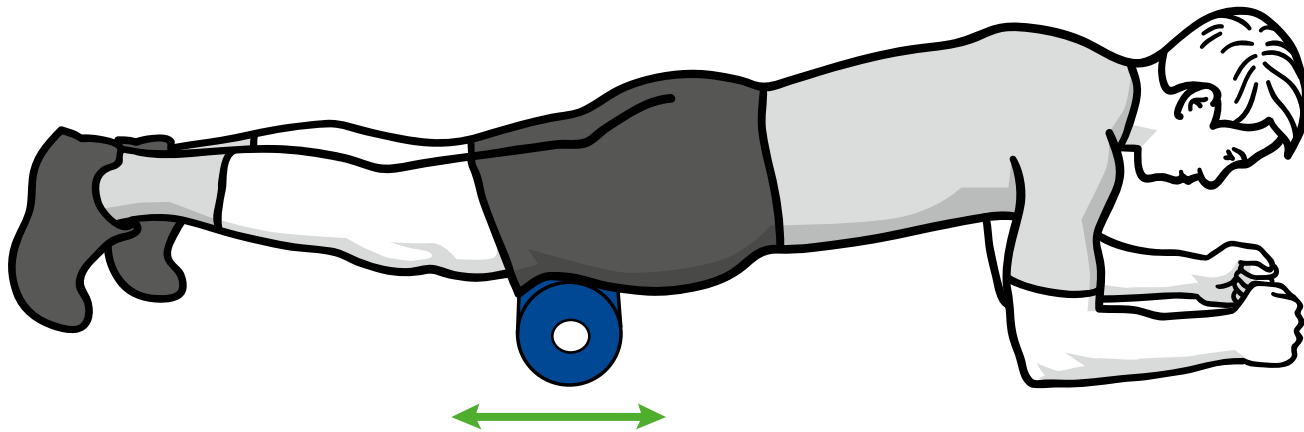
Variationen:

A OBERSCHENKELINNENSEITE II: ★☆☆

Im Unterarmstütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Handflächen abgestützt. Das andere Bein wird mit angewinkeltem Knie (circa 90 Grad) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.

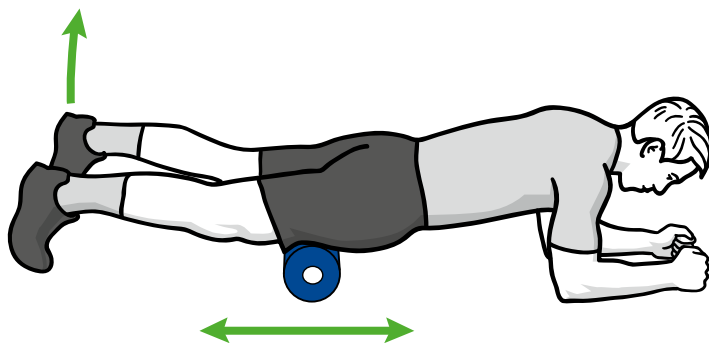
FOAM ROLLING – VORDERER OBERSCHENKEL



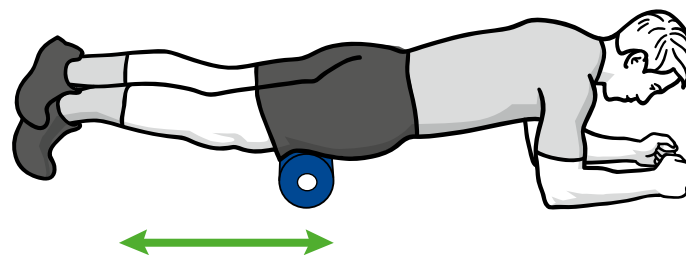
- 1** Im Unterarmstütz werden beide Beine mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
- 2** Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt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

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.

A



B



Variationen:

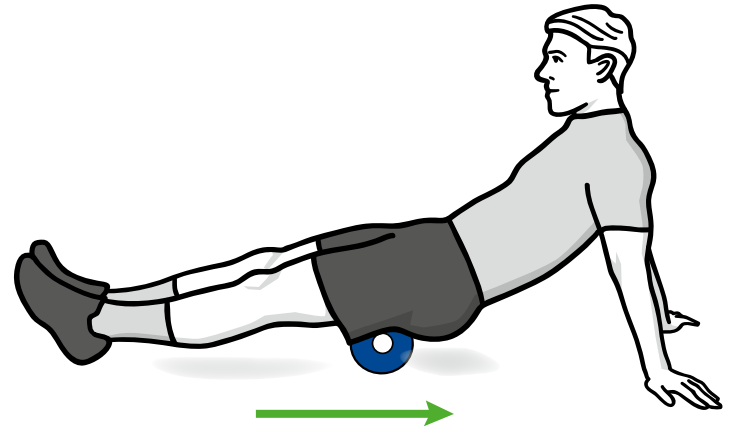
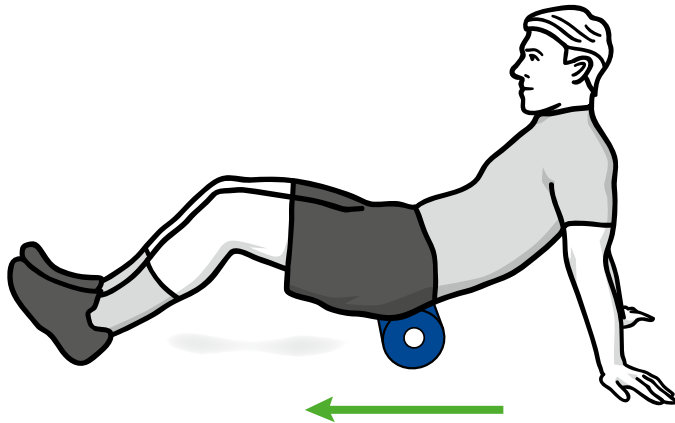
A VORDERER OBERSCHENKEL II: ★☆☆

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. Das andere Bein wird vom Boden leicht angehoben und in der Luft gehalten. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück). Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

B VORDERER OBERSCHENKEL III: ★★★

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. Aus dieser Position heraus wird eine Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück). Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

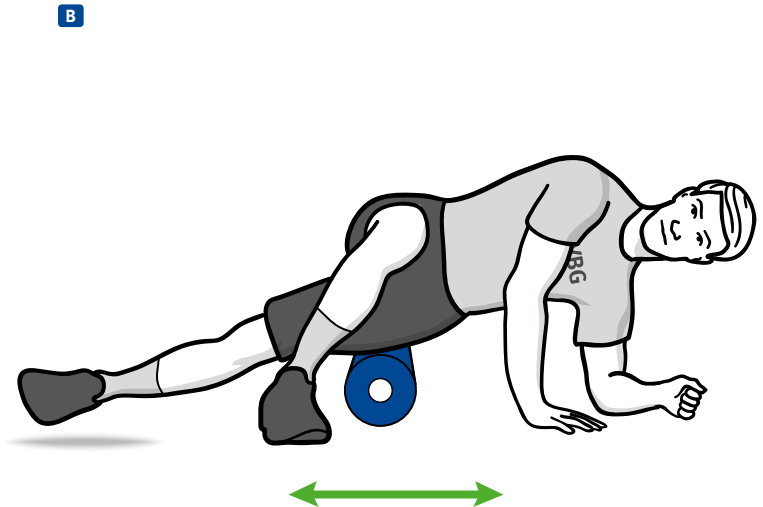
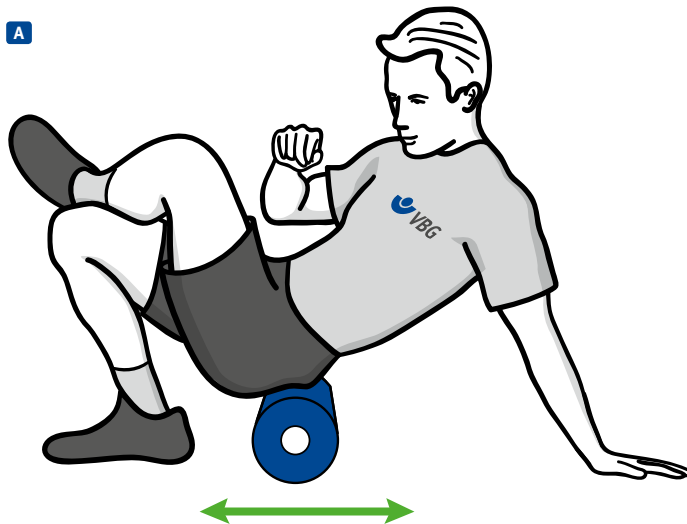
FOAM ROLLING – HÜFTE/GESÄSS



- 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.
- 2 Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Beim nach hinten Rollen werden die Beine im Kniegelenk gestreckt und beim nach vorn Rollen gebeugt.

- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.



Variationen:

A HÜFTE/GESÄSS II: ★★☆☆

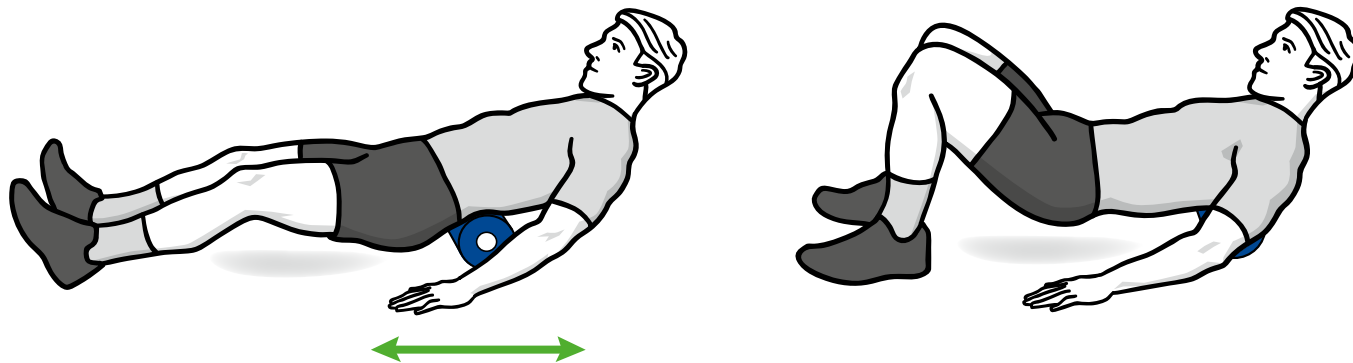
Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Handflächen auf dem Boden abgestützt. Ein Bein wird mit gebeugtem Knie (90 Grad) überschlagen, während das andere Bein ebenfalls mit gebeugtem Knie auf dem Boden aufsetzt. Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Durch seitliche Gewichtsverlagerung zur Seite des überschlagenen Beines wird die Übung intensiviert. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

B HÜFTE/GESÄSS III: ★★★

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. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.

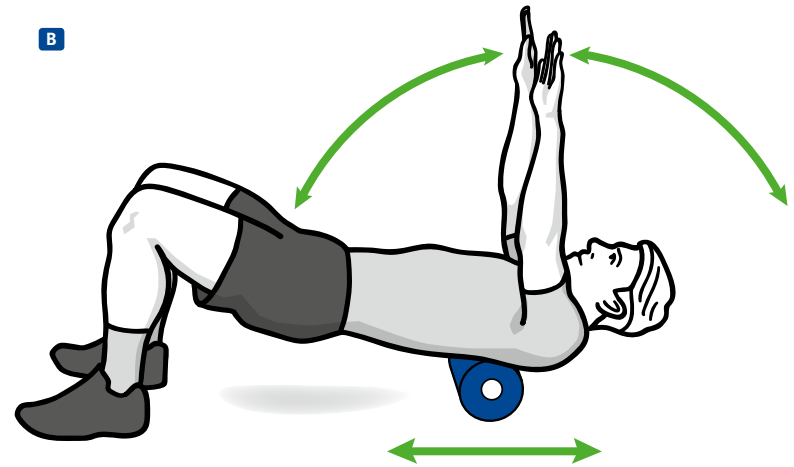
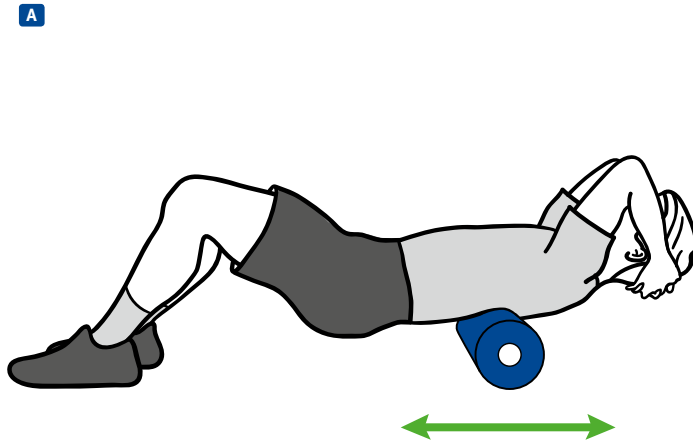
FOAM ROLLING – RÜCKEN



- 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.

- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.



Variationen:

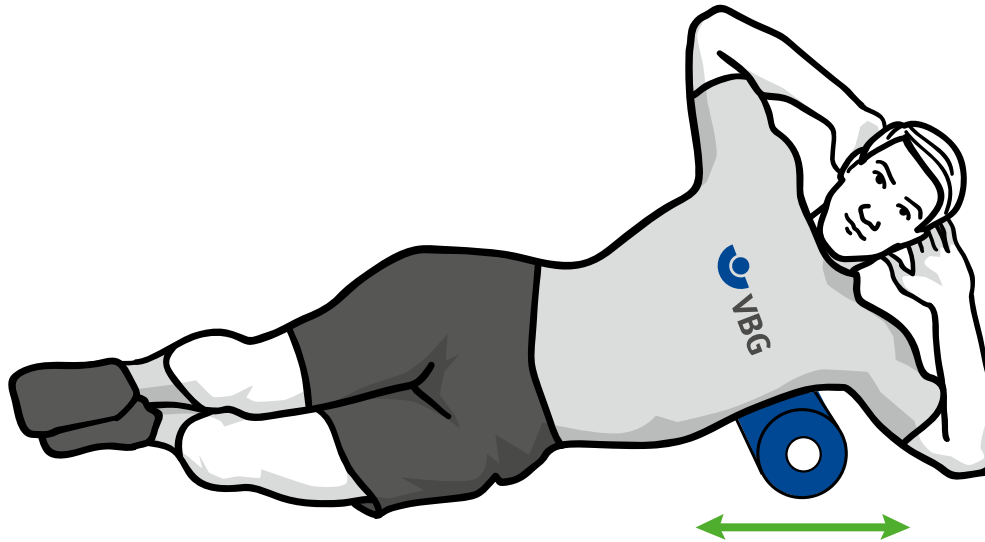
A RÜCKEN II: ☆☆☆

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. Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern ausgerollt. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

B RÜCKEN III: ☆☆☆

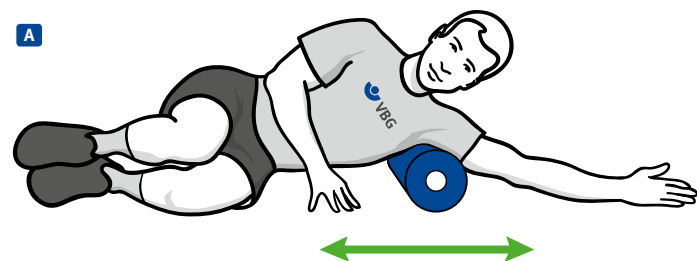
Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt. Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern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

FOAM ROLLING – SEITLICHER RÜCKEN



- 1 In der Seitlage auf die Rolle legen.
- 2 Durch leichtes Hin- und Herbewegen vom unteren Rücken (unterer Rippenansatz) bis hoch zur Achselhöhle ausrollen.
- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.



Variationen:

A SEITLICHER RÜCKEN II:☆☆☆

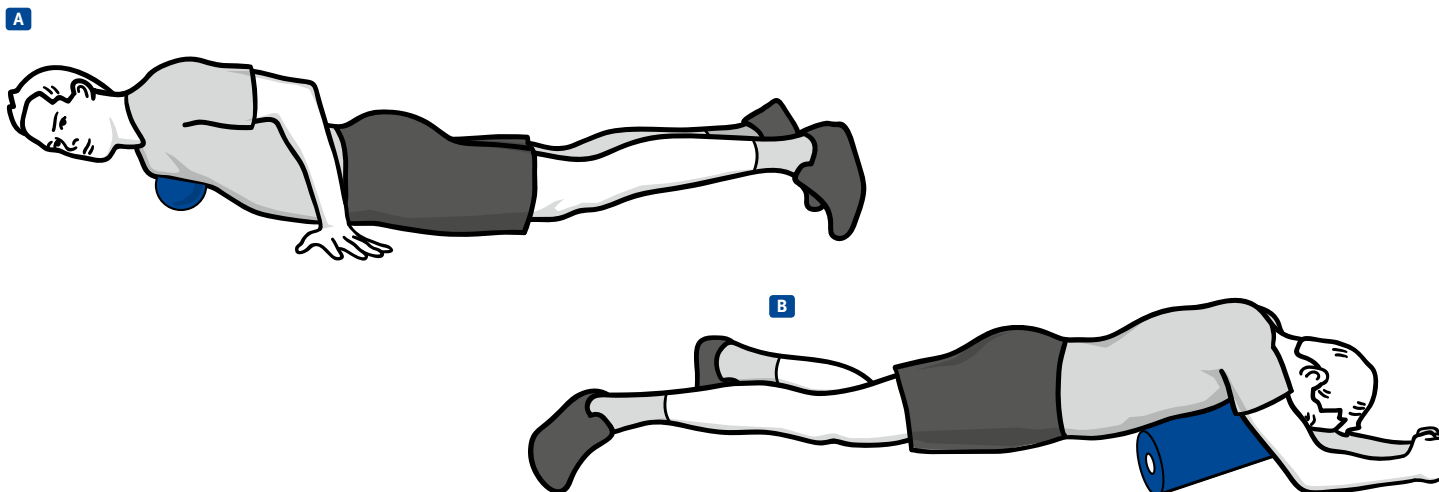
In der Seitlage den unteren Arm lang ausstrecken. Der obere Arm stützt leicht vor dem Körper. So kann der Druck beim Rollen dosiert werden.

FOAM ROLLING – BRUST



- 1 Im tiefen Ausfallschritt den Ball/Tennisball mit den Händen auf der Brust unterhalb des Schlüsselbeins positionieren.
- 2 Den Ball mit etwas Druck in kreisenden Bewegungen über den oberen Bereich des Brustmuskels in Richtung Achselhöhle ausrollen.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.



Variationen:

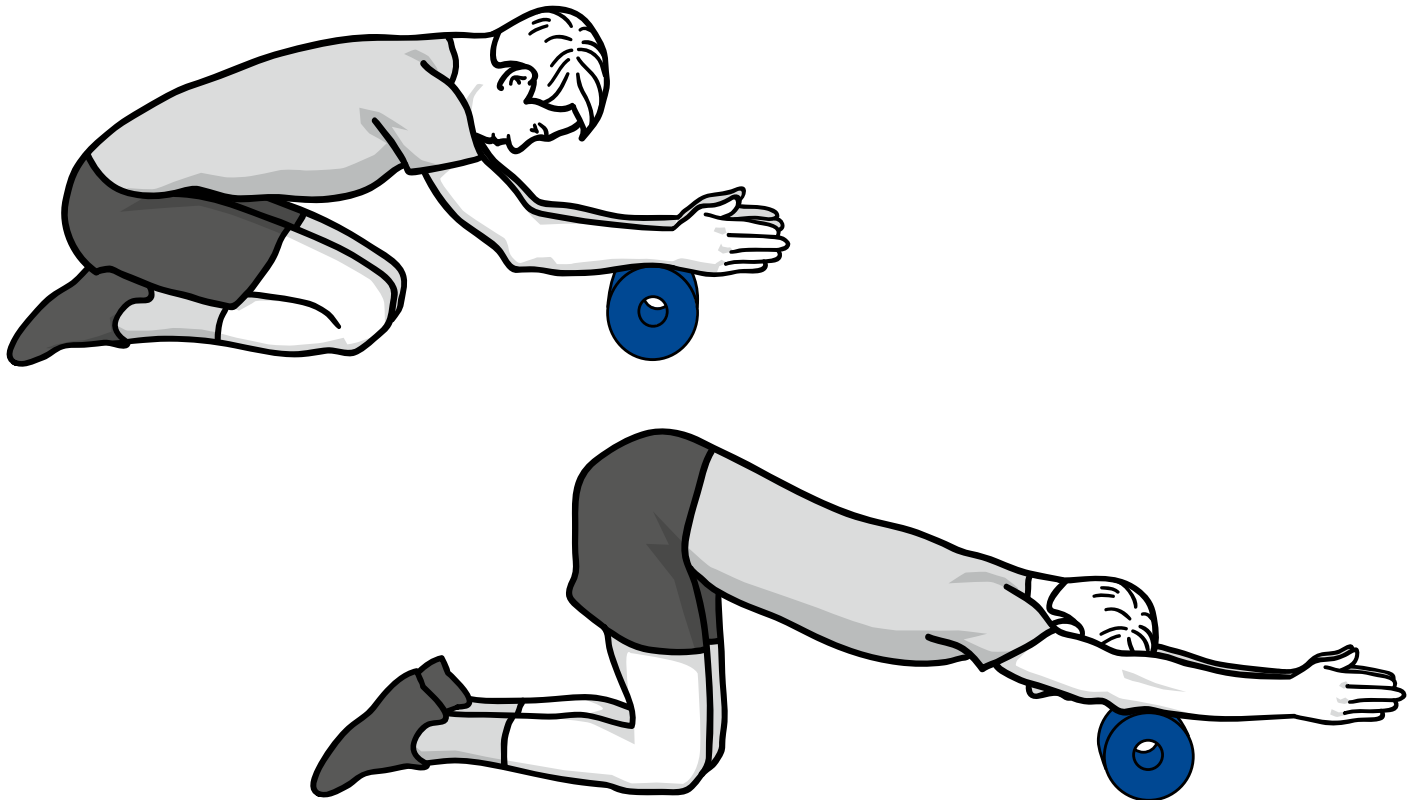
A BRUST II: ☆☆☆

Den Ball in Bauchlage zwischen Boden und dem kleinen Brustmuskel platzieren. Die Hand der gleichen Seite befindet sich auf dem Rücken. Die Hand der gegenüberliegenden Seite auf dem Boden aufstützen. Durch Druck der aufgestützten Hand den Oberkörper über dem Ball hin und her bewegen.

B BRUST III: ☆☆☆

In Bauchlage mit der Brust auf die Rolle legen und durch Bewegung des Oberkörpers über die Muskulatur rollen.

FOAM ROLLING – ARM

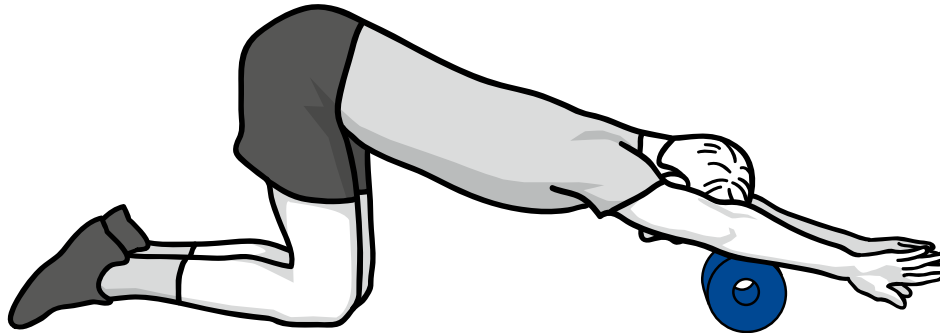


1 Im Fersensitz werden die Arme gerade nach vorn gestreckt und mit dem Handgelenk auf der Faszienrolle abgelegt. Die Daumen zeigen nach oben.

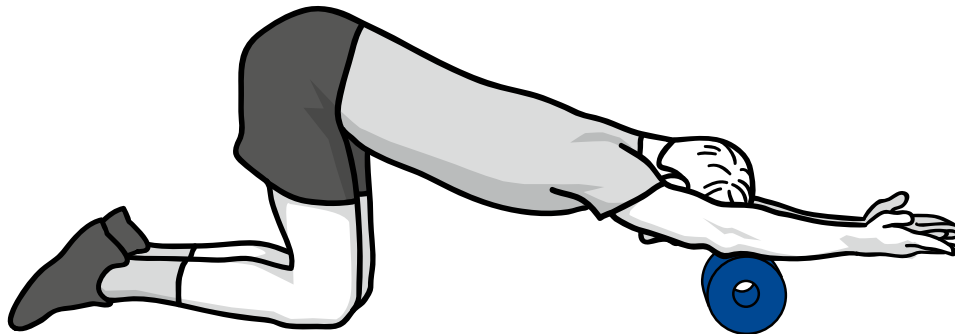
2 Aus dieser Position heraus wird die Faszienrolle nach vorn bewegt. Dabei wird die Unterarmmuskulatur vom Handgelenk bis zum Ellenbogen (hin und zurück) ausgerollt.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.

A



B

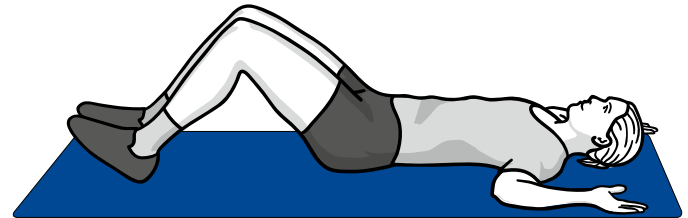
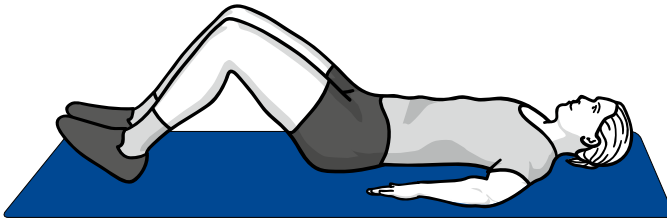
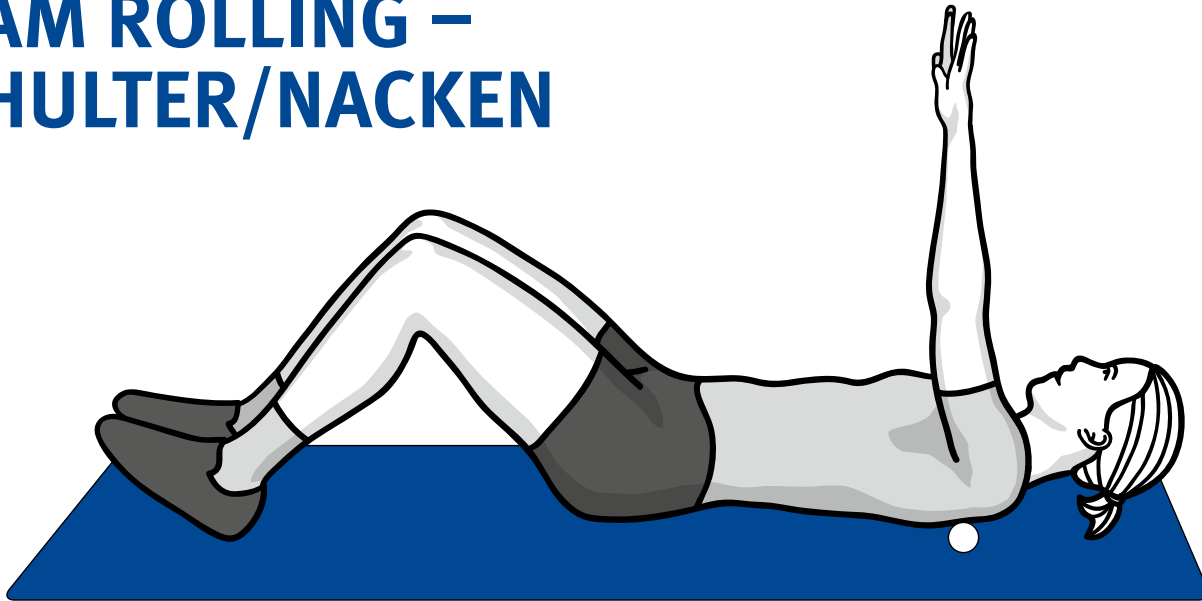
**Variationen:****A ARM II: ☆☆☆**

Die Arme werden nach innen gedreht (Handflächen zeigen nach außen).

B ARM III: ☆☆☆

Die Arme werden nach außen gedreht (Handflächen zeigen nach oben).

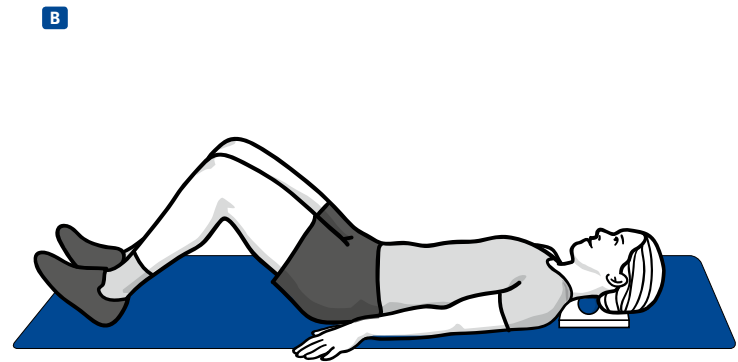
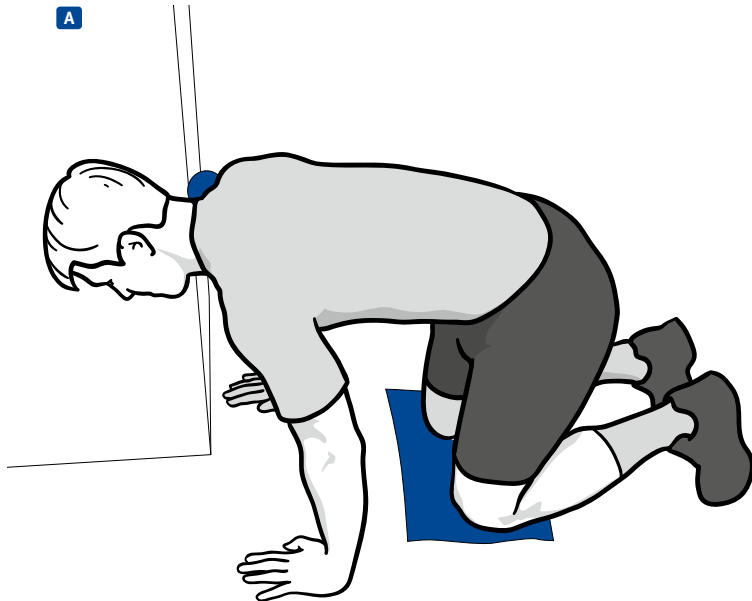
FOAM ROLLING – SCHULTER/NACKEN



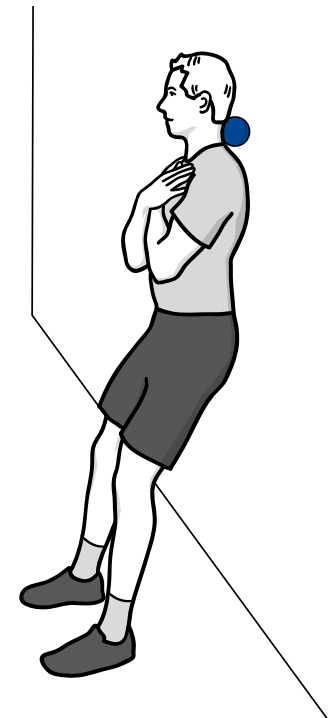
- 1 Den Ball in Rückenlage unterhalb der Schulter zwischen Oberarm und Latissimus-Muskel platzieren.
- 2 Der Arm wird im Ellenbogengelenk in 90 Grad Position angewinkelt und die Fingerspitzen zeigen zur Decke.

- 3 Aus dieser Position wird der Unterarm in Richtung Boden und wieder zurück geführt.
- 4 Die Bewegung sollte jeweils nur soweit durchgeführt werden, wie es das Bewegungsausmaß zulässt.

Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.



C



Variationen:

A SCHULTER/NACKEN II: ☆☆☆

Im Vierfüßlerstand den Ball zwischen Torpfosten (oder Türrahmen) und oberem Schulterbereich platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen den Muskelbereich der oberen Schulter ausrollen.

B SCHULTER/NACKEN III: ☆☆☆

In Rückenlage den Ball zwischen Nacken und Balancepad platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen des Kopfes den Hals- und Nackenbereich massieren.

C SCHULTER/NACKEN IV: ☆☆☆

Im Stehen den Ball zwischen Nacken und Wand platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen den Nacken und Halsbereich massieren.



Herausgeber:

 **VBG**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 24-05-6216-1

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH

www.jedermann.de

Autoren:

Hendrik Bloch, Christian Klein, Natalie Kühn (alle VBG),

Karl Schwarzenbrunner (Bundestrainer Wissenschaft/Ausbildung DEB)

Redaktion: Kamil Pulkowski

Illustrationen im Innenteil:

evoletics – ein Produkt der science on field GmbH (Leipzig)

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Bildnachweis: Titel © imago images/ActionPictures

Rückseite: © iStock.com/sArhange1

Version 1.0/2019-09

Druck: 2019-12/Auflage: 2.000

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