

## Trainieren für die VERLETZUNGSPROPHYLAXE



30 Trainingskarten  
mit professionellen Übungen

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme. Die vorliegenden Trainingskarten sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Trainingskarten gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>01</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	• Stabilisation/Gleichgewicht	Standwaage
		• Arm-, Bein- & • Rumpfmuskulatur	Medizinball

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- Füße parallel, Körper aufrecht
- Medizinball mit beiden Händen auf Brusthöhe halten

- Ausführung:
1. Auf einem Bein stehen und stabilisieren
  2. Gleichzeitig Arme (mit Medizinball) nach vorn und ein Bein nach hinten strecken, bis der Körper eine Linie bildet
  3. Langsame Bewegung, Gleichgewicht halten (3 s stabilisieren)
  4. Danach wieder in die Ausgangsposition

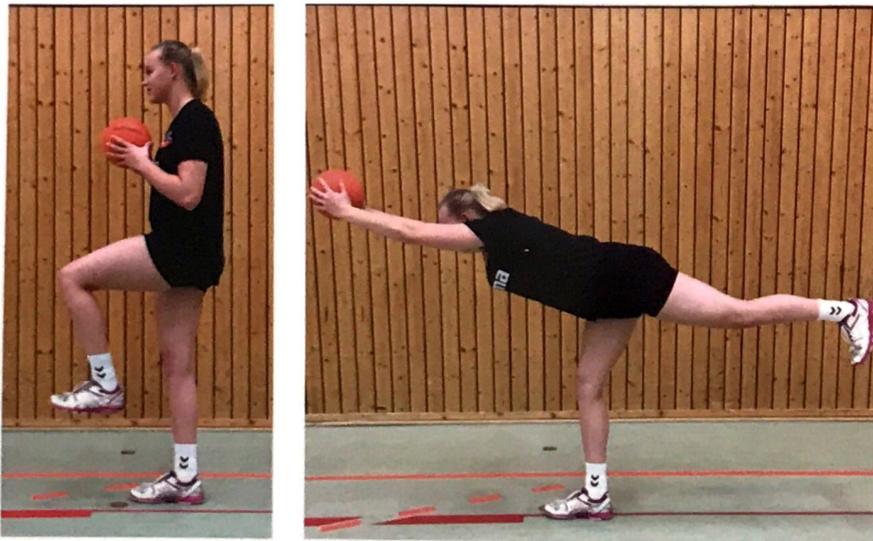
#### Variationen:

##### Kurzhandeln statt Medizinball:

- Ausführung gleich, aber in beiden Händen eine Kurzhantel

##### zusätzlich:

- nach Stabilisation der Standwaage kann eine Kniebeuge ausgeführt werden



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>02</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	• Schulter- & Rumpfmuskulatur	Wurf Medizinball

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- Füße hüftbreit auseinander, Bauch & Gesäß anspannen
- Medizinball mit beiden Händen über / hinter dem Kopf halten

- Ausführung:
1. Arme weit nach hinten führen (Körperstreckung)
  5. Spannung in Bauch & Gesäß aufrecht halten
  6. Medizinball schwingvoll mit gestreckten Armen nach unten, knapp vor die Füße werfen
  7. Ball aufnehmen, wieder in Ausgangsposition & wiederholen

#### Variationen:

##### Aus dem Anlauf/Sprung:

- nicht aus festem Stand, sondern Anlauf, Absprung und Wurf nach unten

##### gegen die Wand:

- gleiche Ausführung, aber Wurf gegen die Wand, nicht vor die Füße



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>03</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bauchmuskulatur (gerade / seitlich)</li> </ul>	Bauchübung
			Medizinball

#### Übungsablauf:

Startposition:

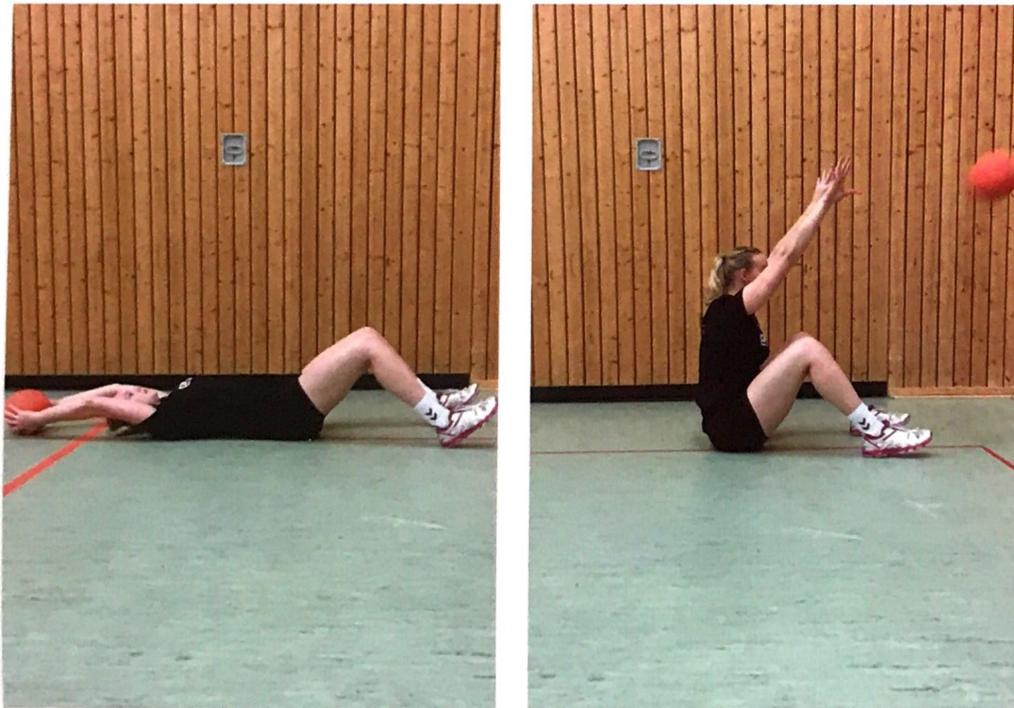
- Rückenlage, Beine aufgestellt
- Medizinball mit gestreckten Armen auf dem Boden auflegen
- 2-3 m Abstand (individuell)

Ausführung: 1. Spannung im Bauch aufbauen  
8. Aufrichten des Oberkörpers (Sit-Up) & beim Hochkommen Ball mit gestreckten Armen über Kopf zum Partner werfen

#### Variationen:

Seitliche Bauchmuskulatur:

- im Sitz Beine & Oberkörper anheben (Schwebesitz)
- Partner steht links neben dem Übenden & wirft Ball zu
- Ball fangen, rechts neben Körper führen & nach links zum Partner werfen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>04</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arm-, Bein- &amp; Rumpfmuskulatur</li> </ul>	Schocken
			Medizinball

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Stand etwa schulterbreit & aufrecht
- Medizinball mit beiden Händen & gestreckten Armen halten

Ausführung: 1. Aus Ausgangsposition mit aufrechtem Rücken in die Kniebeuge gehen  
9. Arme gestreckt nach unten  
10. Aus dieser Position kraftvollen, explosiven Wurf von unten nach oben (Ganzkörperstreckung)  
11. Ball aufnehmen, wieder in Startposition & wiederholen

#### Variationen:

Verschiedene Wurfrichtungen:

- gleiche Ausführung, aber es kann auch nach vorn/hinten oder seitlich zu einem Partner geworfen werden



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>05</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm-, Bein- &amp; Rumpfmuskulatur</li> </ul>	Blocksprung
			Medizinball

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- ca. 0,5 m von der Wand entfernt stehen
- Medizinball mit beiden Händen etwa auf Brusthöhe halten

- Ausführung:
1. Aus der Ausgangsposition einen Blocksprung ausführen
  12. Dabei Medizinball an die Wand führen
  13. Nach Landung 2 Side-Steps & erneuter Blocksprung
  14. Danach 2 Side-Steps in andere Richtung

#### Variationen:

##### Am Netz:

- wie oben, aber beim Blocksprung Ball über das Netz schieben

##### Partnerübung:

- beim Block wird der Ball übers Netz geworfen, vom Partner gefangen & unterm Netz zurückgeben



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>06</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	Raus - Rein
			Koordinations- leiter

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- Spieler steht am Anfang der Leiter
- Blick nach vorn

- Ausführung:
1. pro Feld 2 Kontakte (rechts - links)
  15. Dann rechter Fuß - linker Fuß raus neben das Feld
  16. Rechter Fuß - linker Fuß wieder rein in das Feld
  17. Dann nächstes Feld, gleicher Ablauf
  18. Achten auf: schnelle Kontakte, Armeinsatz & aufrechter Rücken

#### Variationen:

##### Nur ein Fuß raus:

- wie oben, aber immer nur 1 Fuß raus und wieder rein (z.B. nur rechts raus)



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>07</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	Leiter + Sprint
			Koordinations- leiter

#### Übungsablauf:

Startposition:

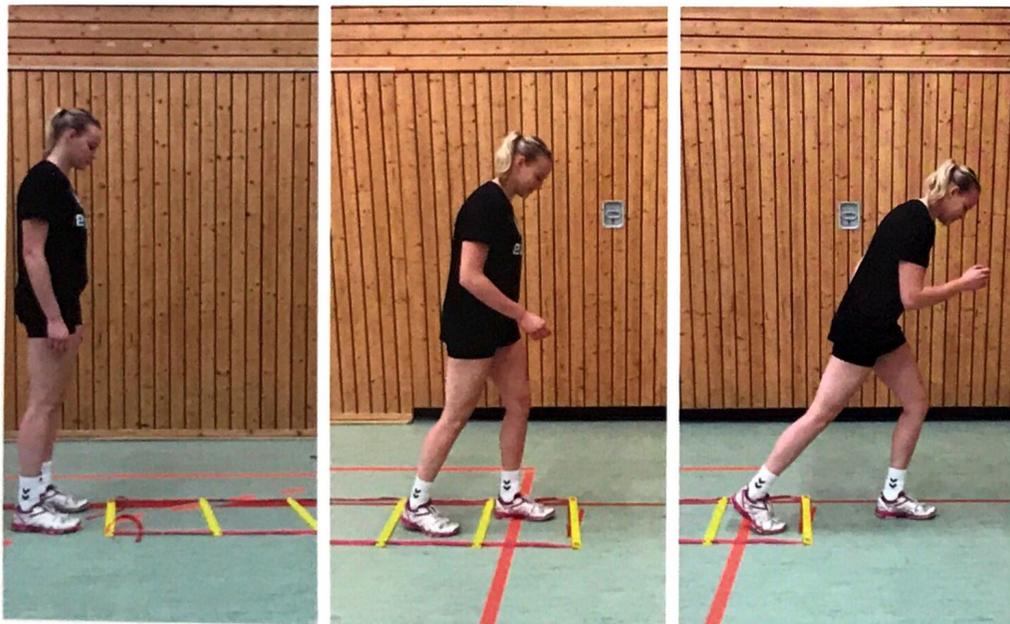
- Spieler steht am Anfang der Leiter
- Blick nach vorn

- Ausführung:
1. pro Feld 2 Kontakte (rechts - links)
  19. Bis zum Ende der Leiter (so schnell wie möglich)
  20. Am Ende der Leiter Körper leicht nach vorn fallen lassen und einen kurzen Sprint (ca. 5 m) ausführen

#### Variationen:

Nur ein Kontakt pro Feld:

- wie oben, aber immer nur 1 Kontakt in jedem Feld, so dass eine Art Steigerungslauf entsteht



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>08</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> <li>• Sprungkraft</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	Sprünge
			Koordinations- leiter

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Spieler steht am Anfang der Leiter, Blick nach vorn

- Ausführung:
1. pro Feld 1 Kontakt, Einbeinige Sprünge
  21. Immer 2 Felder vor springen
  22. Dann wieder 1 Feld zurück
  23. Bis zum Ende der Leiter, danach anderes Bein

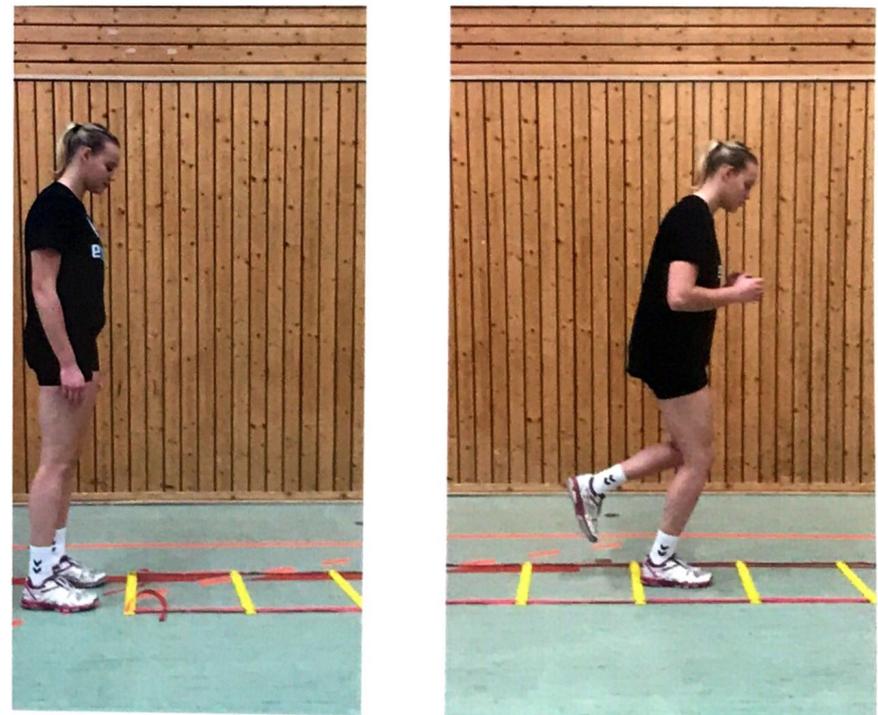
#### Variationen:

Beidbeinige Sprünge:

- wie oben, aber Sprünge mit beiden Beinen

einbeinig vorwärts & seitlich:

- ein Sprung in jedem Feld und danach seitlich raus (abwechselnd links/rechts)



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>09</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> <li>• Gedächtnis/Kopfarbeit</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	Ball & Rechnen I
			Koordinations- leiter

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Spieler steht am Anfang der Leiter und hat einen Ball
- Blick nach vorn

- Ausführung:
1. Spieler pritscht während der gesamten Übung
  24. Immer 2 Kontakte pro Feld
  25. Spieler zählt während der Übung die 2-Zahlenfolge auf

#### Variationen:

Zugeworfener Ball:

- Spieler durchläuft die Leiter mit 2 Kontakten, aber ohne Ball
- auf Hälfte bekommt er Ball zugeworfen- zurückpritschen, normal weiter

beliebige Zahlenfolge:

- Spieler bekommt Zahl vorgegeben (z.B. 3-er Folge von 30 rückwärts)



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>10</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> <li>• Gedächtnis/Kopfarbeit</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	Ball & Rechnen II
			Koordinations- leiter

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Spieler steht am Anfang der Leiter und hat einen Ball
- Blick nach vorn

- Ausführung:
1. Spieler pritscht während der gesamten Übung
  26. im 1. Feld 1 Kontakt (rechts)
  27. im 2. Feld 3 Kontakte (links - rechts - links)
  28. im 3. Feld wieder 1 Kontakt (rechts)
  29. Trainer gibt eine Zahlenfolge vor (z.B. 6 - 6,12,18,24,...)
  30. Spieler zählt Folge auf während er durch die Leiter geht

#### Variationen:

rückwärts:

- Übung auch im rückwärts laufen möglich, zunächst ohne Ball



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>11</b>	<b>Verletzungsprophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schulter-, Rücken-, Bauch- &amp; Oberschenkelmuskulatur</li> </ul>	Liegestütz-Crunch Sling-Trainer

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Bauchlage
- Beide Füße in je einer Schlinge
- Körperspannung aufbauen & in Liegestützposition kommen

- Ausführung:
1. Einen Liegestütz ausführen (Arme beugen/Spannung halten)
  31. Wieder in Ausgangsposition kommen
  32. Beide Beine zusammen unterm Körper zur Brust ziehen
  33. Wieder zurück in die Streckung
  34. Ganzkörperspannung die gesamte Zeit aufrecht halten

#### Variationen:

Seitlicher Crunch:

- Ausgangsposition gleich, Liegestütz
- Crunch dieses Mal seitlich ausführen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>12</b>	<b>Verletzungsprophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberschenkel- &amp; Gesäßmuskulatur</li> </ul>	Beinbeuger Sling-Trainer

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Schlinge etwa auf Höhe des Knie
- Rückenlage, je einen Fuß (Ferse) in eine Schlinge hängen
- Arme gestreckt neben den Körper legen & Becken anheben

- Ausführung:
1. Position stabilisieren
  35. Beide Beine gleichzeitig kontrolliert beugen & zum Gesäß führen
  36. Darauf achten, dass Becken immer oben bleibt
  37. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition

#### Variationen:

Einbeiniger Beinbeuger:

- gleiche Ausgangsposition,
- nun abwechselnd ein Bein durch Beugung zum Gesäß führen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>13</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	• Stabilisation/Gleichgewicht	Kniebeuge
		• Oberschenkelmuskulatur	Sling-Trainer

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Mit je einer Hand in eine Schlinge greifen
- Arme gestreckt, Rücken gerade, Füße parallel
- Nach hinten geneigte Position

- Ausführung:
1. Beine so tief wie möglich beugen
  38. Linie zwischen Hüfte, Knie und Zehen beibehalten (Knie nicht über Zehen hinaus schieben)
  39. Danach wieder zurück in die Streckung (Ausgangsposition)

#### Variationen:

Einbeinige Kniebeuge:

- gleiche Ausgangsposition, ein Bein abheben & nach vorn strecken
- Beugung des Standbeines, so tief wie möglich
- Gleichgewicht halten & Körper stabilisieren



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>14</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	• Schulter- & Rumpfmuskulatur	Superman
			Sling-Trainer

#### Übungsablauf:

Startposition:

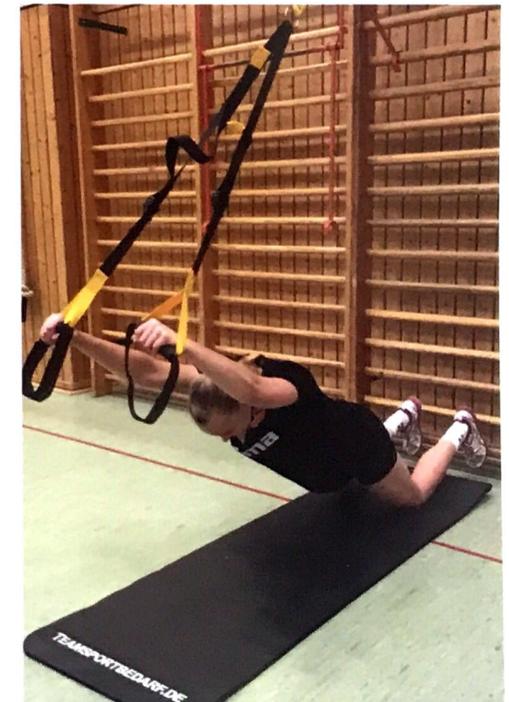
- Auf den Knie, mit Rücken zur Wand
- Schlingen mit beiden Händen fassen, Handflächen zeigen zum Boden

- Ausführung:
1. Oberkörper leicht nach vorn neigen
  40. Arme gestreckt vor dem Körper nach oben führen & gleichzeitig Gewicht leicht nach vorn „fallen lassen“
  41. Körper bildet eine Art Brett
  42. Position in Vorneigung kurz halten & Hände über Kopf strecken

#### Variationen:

Im Stehen:

- Übung auch stehend möglich
- Hebel sind länger, somit ist es etwas schwerer



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>15</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter- &amp; Bauchmuskulatur</li> </ul>	Liegestütz
			Sling-Trainer

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Bauchlage, beide Füße in je einer Schlinge
- Körperspannung aufbauen & in Liegestützposition kommen

- Ausführung:
1. Körperspannung aufrecht halten
  43. Körper bildet eine Art Brett
  44. Liegestütz durch Beugung der Arme ausführen
  45. Zurück in Ausgangsposition

#### Variationen:

Stehend:

- beide Hände in je einer Schlinge, Rücken zur Wand
- Körperspannung aufbauen, Oberkörper nach vorn neigen, Liegestütz im Stehen ausführen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>16</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultermuskulatur</li> <li>• Koordination</li> </ul>	Brasilian
			Kurzhandel

#### Übungsablauf:

Startposition:

- in der rechten Hand eine Kurzhandel, aufrechter Stand
- Arme hängen locker neben dem Körper

- Ausführung:
1. Rechten Arm beugen Richtung linke Schulter (Handfläche zeigt nach rechts)
  46. Von der linken Schulter zur rechten Seite nach oben (am Gesicht vorbei auf Kopfhöhe)
  47. Arm drehen & nach links oben strecken (Handfläche zeigt nach rechts)
  48. Arm von links oben seitlich nach unten rechts führen

#### Variationen:

Alternierend :

- nach jeder Wiederholung den Arm wechseln



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>17</b>	<b>Verletzungsprophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultermuskulatur</li> <li>• Stabilisation gesamter Körper</li> </ul>	Seitstütz&Abduktion Kurzhandeln

#### Übungsablauf:

Startposition:

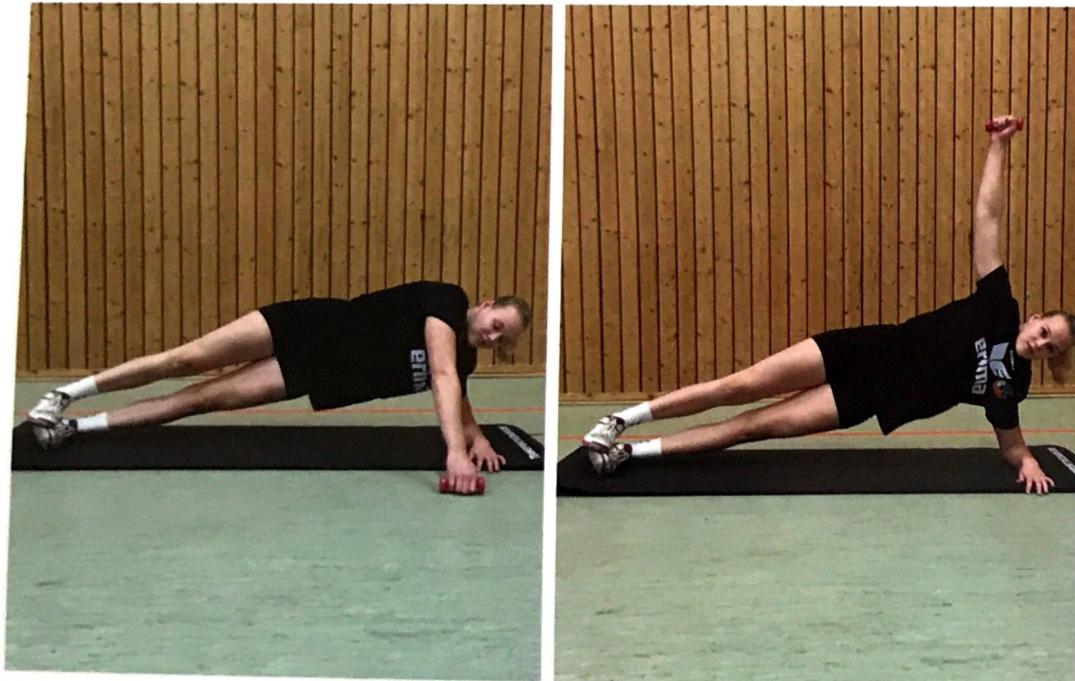
- Seitstütz
- In oberer Hand eine Kurzhantel, gestreckt auf dem Boden

- Ausführung:
1. Spannung im gesamten Körper aufrecht erhalten
  49. Oberen Arm gestreckt vom Boden anheben & nach oben führen
  50. Kurz halten, zurück in Ausgangsposition

#### Variationen:

Zusätzlich Beinbewegung:

- Während Arm oben gehalten wird, das obere Bein beugen & zum Körper ziehen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>18</b>	<b>Verletzungsprophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultermuskulatur</li> <li>• Verbesserung Aushol- und Armschwungbewegung</li> </ul>	Armschwung Kurzhandeln

#### Übungsablauf:

Startposition:

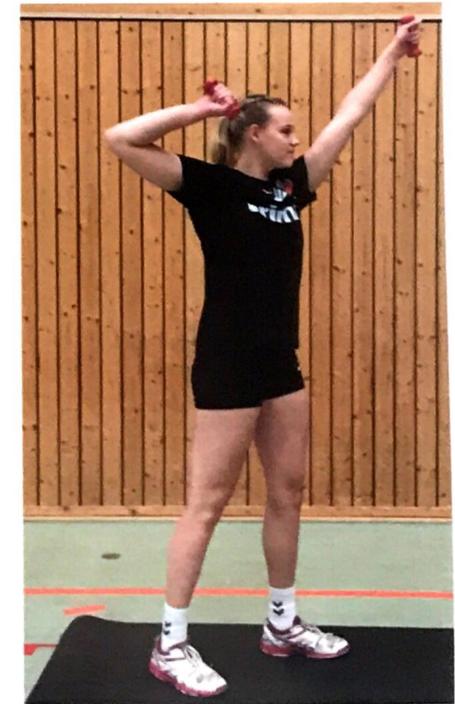
- aufrechter Stand, Beine in Schrittstellung
- In beiden Händen eine Kurzhantel

- Ausführung:
1. Beide Arme locker neben dem Körper
  51. Gleichzeitig nach hinten schwingen (wie beim Stemmschritt)
  52. Beide Arme nach oben führen
  53. Schlagarm nach hinten führen (Bogenspannung), anderen Arm gerade nach oben
  54. Schlagarm nach vorn führen (Schlagbewegung)

#### Variationen:

Für Rechtshänder auch mit links:

- zur Verbesserung der Koordination Übung auch mit dem schwachen Arm



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>19</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bauch- &amp; Schultermuskulatur</li> </ul>	Rudern
			Kurzhanteln

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Liegestützposition einnehmen
- Zwischen den Händen liegt eine Kurzhantel

- Ausführung:
1. Mit der rechten Hand die Kurzhantel greifen
  55. Ruderbewegung (Hantel zur Brust, Ellenbogen nach oben)
  56. Gewicht auf linken Arm verlagern, rechte Seite öffnen
  57. Rechten Arm von der Brust nach oben strecken & kurz halten
  58. zurück in Liegestützposition, Hantel ablegen, Seite wechseln

#### Variationen:

Zusätzlich Liegestütz:

- Ausführung gleich, bevor Hantel genommen wird, einen Liegestütz

zusätzlich seitlicher Bauchmuskel:

- Ausführung gleich, bevor abgelegt wird, rechten Arm unter der linken Seite durchführen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
<b>20</b>	<b>Verletzungs- prophylaxe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schultermuskulatur</li> <li>Verbesserung Aushol- und Armschwungbewegung</li> </ul>	Komplexübung
			Kurzhanteln

#### Übungsablauf:

Startposition:

- aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander
- In beiden Händen eine Kurzhantel

- Ausführung:
1. Beide Hanteln auf Brusthöhe
  59. Nun beide Arme gerade nach vorn strecken
  60. Wieder zurück zur Brust
  61. Beide Hanteln nach oben drücken bis Arme gestreckt sind
  62. Zurück zur Brust

#### Variationen:

Zusätzlich zur Seite:

- Ausführung gleich, zusätzlich Arme zur Seite strecken und wieder zurück



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
21	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisation/Gleichgewicht</li> <li>• Arm-, Bein- &amp;</li> <li>• Rumpfmuskulatur</li> </ul>	Bogenspannung
			Theraband

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Theraband an Sprossenwand befestigen (höher als Kopf)
- Blick zur Wand
- Mit jeder Hand ein Ende des Therabandes festhalten

- Ausführung:
1. Linker Arm zeigt gerade nach vorn (wie beim Schlag)
  63. Spannung aufbauen - Theraband unter Zug
  64. Rechten Arm (speziell Ellenbogen) nach hinten ziehen (Bogenspannung)
  65. Position für ca. 3 s halten
  66. Danach wieder in die Ausgangsposition

#### Variationen:

Gesamte Ausholbewegung:

- vor der oben beschriebenen Ausführung kompletten Armschwung ausführen
- dann Arme nach oben zur Bogenspannung



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
22	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm-, Bein- &amp; Rumpfmuskulatur</li> <li>• Koordination</li> </ul>	Ausholbewegung
			Theraband

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Theraband an Sprossenwand befestigen (ca. auf Kopfhöhe)
- Mit dem Rücken zur Wand
- In jeder Hand ein Ende des Therabandes
- Arm bereits in Bogenspannung

- Ausführung:
1. Linker Arm zeigt gerade nach vorn (wie beim Schlag)
  67. Spannung aufbauen - Theraband unter Zug
  68. Rechten Arm von hinten nach vorn ziehen (wie Angriffsschlag)
  69. Danach wieder in die Ausgangsposition

#### Variationen:

Für Rechtshänder auch mit links:

- zur Verbesserung der Koordination Übung auch mit dem schwachen Arm



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
23	Verletzungs- prophylaxe	• Arm- & Rumpfmuskulatur	X
		• Koordination	Theraband

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- Spieler wählt ein Theraband aus
- Mit beiden Beinen auf Theraband stehen
- Band vorm Körper kreuzen & mit jeder Hand ein Ende halten
- Arme hängen seitlich am Körper

- Ausführung:
1. Spannung im gesamten Körper aufbauen
  70. Arme gleichzeitig seitlich nach oben ziehen
  71. Langsame und gleichmäßige Ausführung
  72. Am höchsten Punkt kurz halten und wieder zurück

#### Variationen:

##### einarmig:

- Band normal, Arme vorm Körper kreuzen
- rechten Arm von der linken Hüfte diagonal nach rechts oben ziehen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
24	Verletzungs- prophylaxe	• Arm- & Rumpfmuskulatur	IR & AR
		• Koordination	Theraband

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- Theraband auf Ellenbogenhöhe an Sprossenwand befestigen
- Arm im 90° Winkel zum Körper, Unterarm-Oberarm 90°
- Handtuch mit Ellenbogen an den Körper drücken

- Ausführung:
1. Außenrotation: Theraband in der rechten Hand, seitlich zur Sprossenwand stehen (links zeigt zur Sprossenwand) und rechten Arm nach außen führen, ohne Winkel zwischen Ober- und Unterarm zu verändern
  73. Innenrotation: Theraband in der rechten Hand, seitlich zur Sprossenwand stehen (rechts zeigt zur Sprossenwand) und rechten Arm nach innen führen, ohne Winkel zwischen Ober- und Unterarm zu verändern

#### Variationen:

##### Im Liegen:

- Ausführung im Liegen möglich, erhöht Schwierigkeit



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
25	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht</li> <li>• Stabilisation</li> <li>• Gesäß- &amp; Beinmuskulatur</li> </ul>	Beinstreckung
			Langhantel

#### Übungsablauf:

Startposition:

- Vierfüßlerstand
- Theraband um einen Fuß wickeln, beide Enden des Therabandes mit den Händen festhalten

- Ausführung:
1. Spannung & Gleichgewicht im gesamten Körper
  74. Beinen gerade nach hinten, in Verlängerung der Wirbelsäule strecken
  75. Position kurz halten
  76. zurück zur Ausgangsposition

#### Variationen:

diagonal:

- Ausführung gleich, zum rechten Bein den linken Arm nach vorn strecken



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
26	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Stabilisierung des gesamten Körpers</li> </ul>	Kniebeuge
			Langhantel

#### Übungsablauf:

Startposition:

- hüftbreiter Stand, Rücken aufrecht
- Langhantel im Nacken auflegen, Blick gerade aus

- Ausführung:
1. Körper (mit zusätzlichem Gewicht) stabilisieren
  77. Mit den Beinen in die Beugung gehen (Kniebeuge)
  78. Linie zwischen Hüfte-Knie-Zehen beibehalten & Rücken immer aufrecht
  79. So tief bis Winkel Ober-/Unterschenkel 90°
  80. Beine strecken & zurück in Ausgangsposition

#### Variationen:

Gewicht vorn:

- Ausführung gleich, aber Hantel wird vor dem Körper gehalten
- höhere Anforderung an Stabilisation und Gleichgewicht



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
27	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamter Körper</li> <li>• Koordination</li> </ul>	Umsetzen
			Langhantel

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- Langhantel liegt vor den Füßen, hüftbreiter Stand
- Hockstellung einnehmen, Hantel mit gestreckten Armen etwa schulterbreit fassen

- Ausführung:
1. Anheben bis über die Knie
  81. Explosives Strecken der Beine & des Oberkörpers, dabei wird Hantel am Körper vorbei nach oben geführt
  82. Schnelles Eindrehen der Unterarme & Ellenbogen
  83. „ablegen“ der Hantel auf Schultern bzw. Schlüsselbein

#### Variationen:

##### Clean & Jerk:

- Übungsausführung gleich, aber am Ende wird Hantel nach oben gedrückt
- („Ausstoßen“) → nur wenn Technik gut beherrscht wird !



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
28	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkel- &amp; Gesäßmuskulatur</li> </ul>	Bankdrücken
			Langhantel

#### Übungsablauf:

##### Startposition:

- auf dem Rücken liegen (Hantelbank, Box,..),
- Langhantel auf Augenhöhe in der Halterung oder Partner übergibt sie
- Langhantel mit beiden Händen greifen, Blick nach oben

- Ausführung:
1. Füße stehen am Boden & Rückenmuskeln anspannen
  84. Gewicht aus der Halterung heben & Richtung Brust absenken
  85. Hantel durch Strecken der Arme nach oben drücken

#### Variationen:

##### Auf der Schrägbank:

- Übungsausführung gleich, aber Körperposition schräger (M. pectoralis major)



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
29	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberschenkel- &amp; Gesäßmuskulatur</li> </ul>	Ausfallschritte
			Langhantel

#### Übungsablauf:

Startposition:

- hüftbreiter, aufrechter Stand
- Langhantel im Nacken auflegen, Blick gerade aus

- Ausführung:
1. Körper stabilisieren & Bauchmuskeln anspannen
  86. Mit einem Bein einen langen Schritt nach vorn machen (Unter- & Oberschenkel bilden Winkel von ca. 90°)
  87. Position kurz halten
  88. zurück in die Ausgangsposition drücken
  89. Bein wechseln

#### Variationen:

Lunges nach hinten/seitlich:

- Ausgangsstellung gleich, Ausfallschritt nun aber nach hinten oder seitlich ausführen



Verletzungsprophylaxe

Übung	Thema	Trainingsschwerpunkte	Übung
30	Verletzungs- prophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberschenkel- &amp; Gesäßmuskulatur</li> </ul>	Aufsteiger
			Langhantel

#### Übungsablauf:

Startposition:

- vor einem Hocker bzw. einer Box in hüftbreitem Stand
- Langhantel im Nacken auflegen, Blick gerade aus

- Ausführung:
1. Körper stabilisieren & Bauchmuskeln anspannen
  90. Mit einem Bein auf den Hocker steigen (Bein angewinkelt)
  91. Durch Streckung des Beines nach oben das andere Bein ebenfalls nach oben führen und anwinkeln
  92. zurück in Ausgangsposition
  93. Bein wechseln

#### Variationen:

Kleinhanteln:

- Übung kann auch mit Kleinhanteln ausgeführt werden, so wird Koordination & Gleichgewicht noch besser geschult



Verletzungsprophylaxe