

Training: Mit PEP gegen Kreuzbandverletzungen

Ziel dieses Trainings-Programms ist es, hoch riskante und verletzungsanfällige Positionen zu vermeiden. Dabei werden die Dehnfähigkeit, Kraft, Koordination und Geschicklichkeit verbessert.

Das **«Prevent-Injury-Enhance-Performance-Trainingsprogramm»**, kurz PEP, sollte zwei- bis dreimal pro Woche für 15 Minuten in der Vorbereitungsaison durchgeführt werden. Es kann das übliche Aufwärmen im Sportunterricht oder im Training ersetzen. Im Schulsport sind die Übungen sicherlich auch sinnvoll unter dem Gesichtspunkt der Wahrnehmungsschulung und des allgemeinen Kraft- und Koordinationstrainings.

Zudem soll es auch die Sportlehrerinnen und Sportlehrer dazu anhalten, vermehrt auf die Technik und Beinachsenstellung zu achten und gezielte Korrekturübungen zu geben. Ganz wichtig ist dabei eine genaue Einführung der Schüler in das Programm sowie eine entsprechende Kontrolle, damit die korrekte Durchführung gewährleistet ist und somit der bestmögliche Effekt erzielt werden kann.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO