

# Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen: Fit to Play – Level 1

Das Präventionsprogramm «Fit to Play» unterscheidet drei verschiedene Levels. Mit jedem Level wird der Anspruch gesteigert. Level 1 versteht sich als Basisprogramm. Der Trainer oder die Leiterin wählt die Anzahl Repetitionen innerhalb der Vorgaben im Trainingsprogramm für die Athletinnen aus.

## Kniebeuge



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Ziel:** Aktivierung und Kontrolle der Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur

**Ausgangsposition:** Füsse und Knie hüftbreit auseinander, Knie in Ausrichtung des Fusses, die Hände in die Hüften gestützt, elastisches Band um die Knie.

**Ausführung:** Sich nach hinten wie auf einen Stuhl setzen und sich wieder aufrichten.

**Wiederholungen:** 3 x 8 bis 16

**Material:** Elastisches Band/Miniband

---

## Ausfallschritt rückwärts



Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Ziel:** Verbesserung der Hüft- und Kniekontrolle

**Ausgangsposition:** Einbeinstand, anderes Bein Richtung Brust angezogen, Arme in rechten Winkel vor dem Körper angewinkelt.

**Ausführung:** Ausfallschritt nach hinten, Oberkörper in aufrechter Position halten, Knie in Ausrichtung des Fusses und zurück in Ausgangsposition kommen.

**Wiederholungen:** 3 x 8 bis 16 pro Seite

## Ausfallschritt vorwärts



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

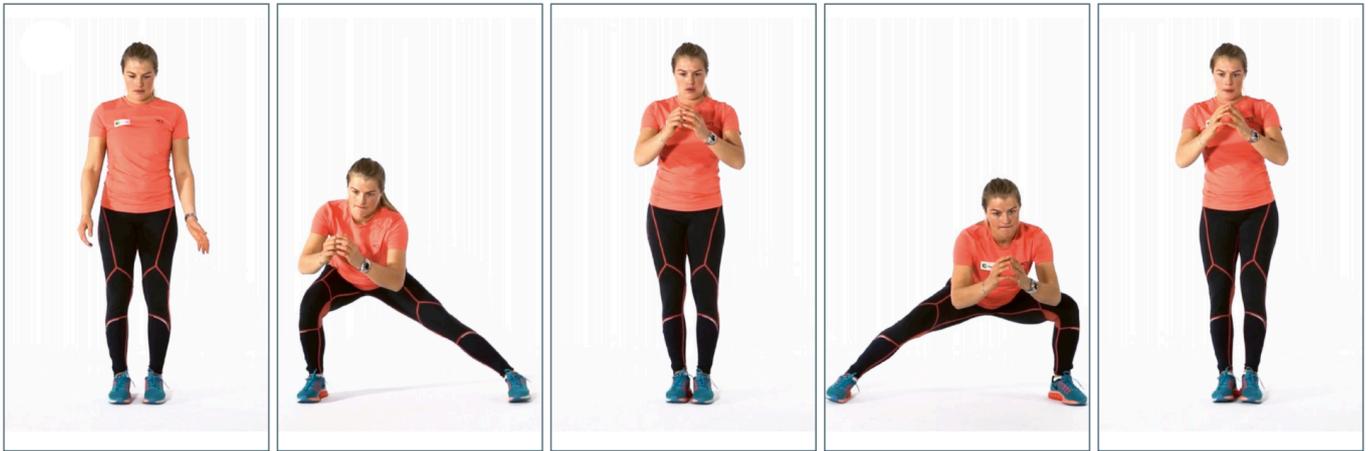
**Ziel:** Verbesserung der Hüft- und Kniekontrolle

**Ausgangsposition:** Beidbeiniger, hüftbreiter Stand.

**Ausführung:** Ausfallschritt nach vorne, Knie in Ausrichtung des Fusses, Oberkörper bleibt aufrecht, Rückstossen in die Ausgangsposition.

**Wiederholungen:** 3 x 8 bis 16 pro Seite

## Ausfallschritt seitwärts



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Ziel:** Verbesserung der Hüftflexibilität und -kontrolle

**Ausgangsposition:** Beidbeiniger, hüftbreiter Stand.

**Ausführung:** Ausfallschritt zur Seite, Knie in Ausrichtung des Fusses, Arme vor dem Körper, Oberkörper in aufrechter Position halten, Rückstossen in Ausgangsposition.

**Wiederholungen:** 3 x 8 bis 16 pro Seite

## Sprünge seitwärts



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

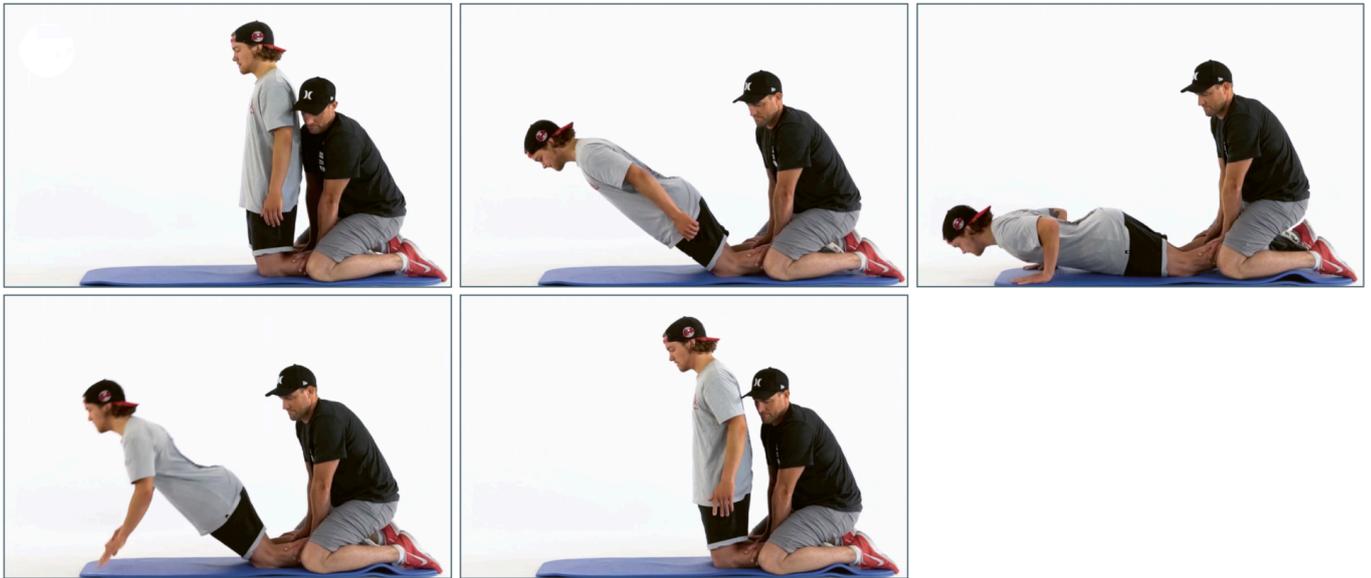
**Ziel:** Verbesserung der Stabilität bei Landungen

**Ausgangsposition:** Stand beidbeinig neben Partner/-in.

**Ausführung:** Beide springen seitwärts hoch und berühren sich am höchsten Punkt gegenseitig an der Schulter, beidbeinig landen, Knie über dem Fuss ausgerichtet.

**Wiederholungen:** 3 x 8 bis 16 pro Seite

## Nordische Hamstrings



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Ziel:** Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

**Ausgangsposition:** Kniestand auf einer weichen Matte, Partner/-in fixiert an den Fussgelenken.

**Ausführung:** Sich langsam nach vorne bewegen, Oberkörper und Hüfte bleiben in einer Linie, Fallbewegung durch Aktivierung der hinteren Oberschenkelmuskulatur kontrollieren, sich mit den Armen von der Matte in die Ausgangsposition zurückstossen.

**Wiederholungen:** 3 x 3 bis 5

**Material:** Weiche Matte

---

Quelle: [Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**