

Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen: Fit to Play – Level 3

Das Präventionsprogramm «Fit to Play» unterscheidet drei verschiedene Levels. Idealerweise ist das dritte Level bis zur Wettkampfsaison erreicht. Der Trainer oder die Leiterin wählt die Anzahl Repetitionen innerhalb der Vorgaben im Trainingsprogramm für die Athletinnen aus.

Sprünge vorwärts und rückwärts



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Kniekontrolle und Gleichgewicht verbessern

Ausgangsposition: beidbeiniger, aufrechter Stand, angewinkelte Arme vor dem Körper.

Ausführung: Beidbeiniger Absprung vom Boden auf Gleichgewichtsgerät, Knie über den Füßen ausgerichtet, weiche Landung in Kniebeugen-Position. Beidbeiniger Absprung rückwärts vom Gleichgewichtsgerät auf den Boden und weiche Landung in Kniebeugen-Position.

Schwieriger: Vergrößerung der Sprungdistanz

Wiederholungen: 3 x 8 bis 16

Material: Gleichgewichtsgerät

Einbeinige Kniebeuge



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Stärkung der vorderen Oberschenkel- und Gesässmuskeln und Verbesserung der Knie- und Fusskontrolle

Ausgangsposition: Einbeinstand, Knie über dem Fuss ausgerichtet, gerader Rücken, Arme vor dem Körper

Ausführung: Einbeinige Kniebeuge, sich nach hinten bewegen (absitzen), das andere Bein nach vorne strecken, langsam in die Ausgangsposition zurückkehren, Becken bleibt nach vorne gerichtet (abkippen vermeiden),

Wiederholungen: So viele wie möglich mit guter Kontrolle auf beiden Seiten

Sprungumdrehungen



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Verbesserung der Kontrolle bei Landungen

Ausgangsposition: Einbeinstand, Knie leicht gebeugt über Fuss ausgerichtet, Partner/-in hält ein Elastikband um das Becken, Arme vor/seitlich des Körpers

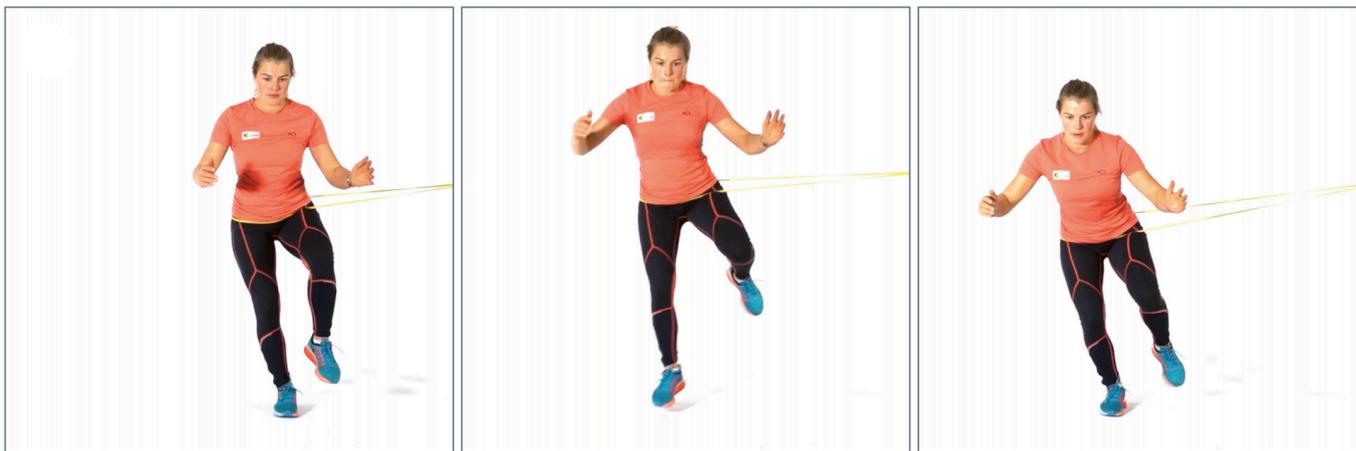
Ausführung: Kleiner Sprung und Drehung um 90 Grad in jede Richtung, Knie über Fuss ausgerichtet.

Schwieriger: Verschiedene Winkel und Richtungen, Partner/-in zieht leicht während Sprung.

Wiederholungen: 3 x 8 bis 16 pro Seite

Material: Elastikband

Einbeinige Seitwärtssprünge



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und Verbesserung der Beckenkontrolle

Ausgangsposition: Einbeinstand, Knie leicht gebeugt über Fuss ausgerichtet, Partnerin hält ein Elastikband um das Becken, Arme vor/seitlich des Körpers.

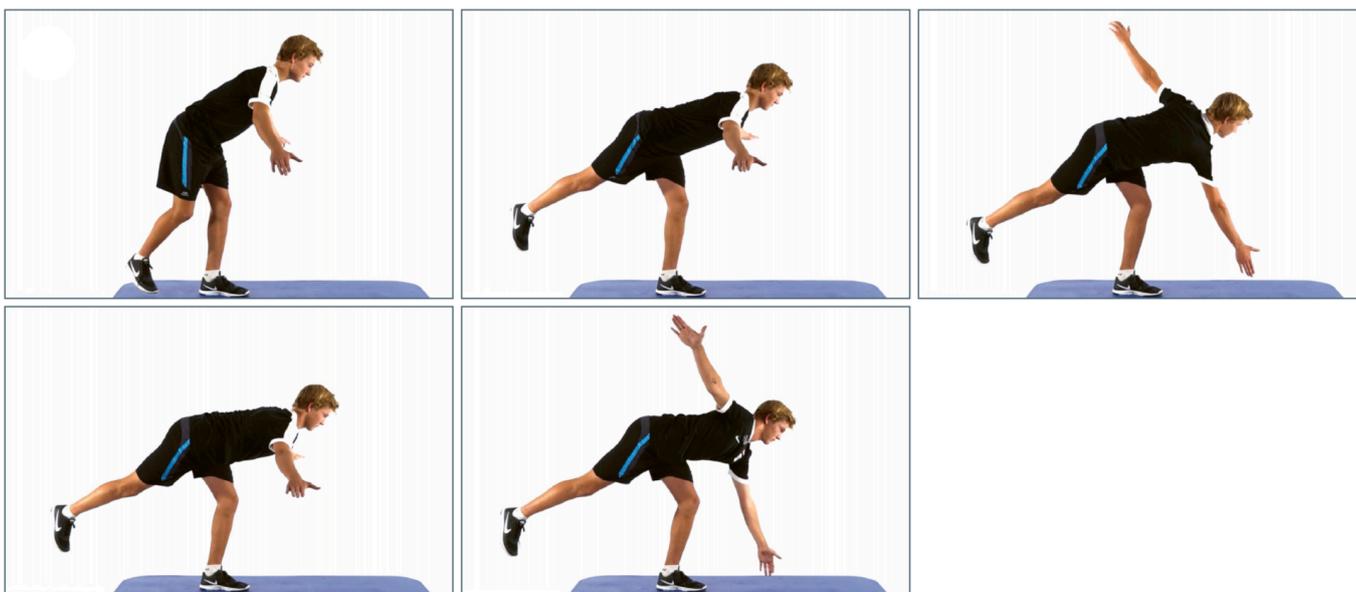
Ausführung: Sprünge seitwärts gegen den Widerstand, weiche Landungen mit Ausrichtung des Knies über den Zehen.

Variation: Übung erfolgt mit dem Standbein, das näher bei dem/der Partner/-in mit dem Elastikband ist.

Wiederholungen: 3 x 8 bis 16 pro Seite

Material: Elastikband

Flieger



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

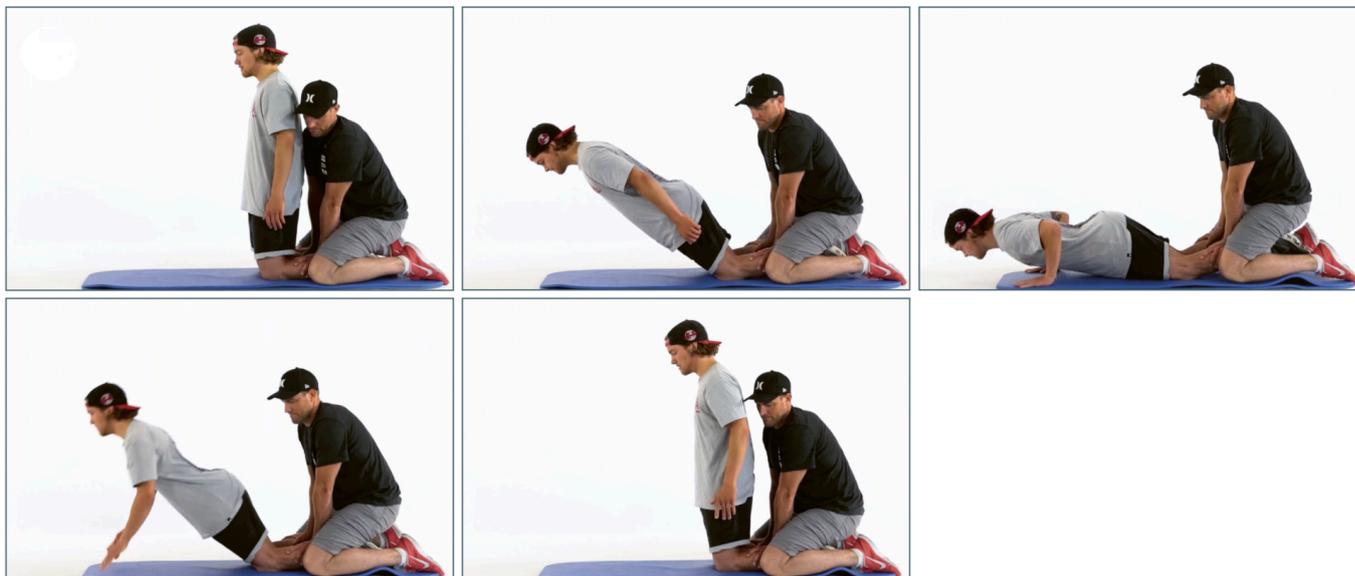
Ziel: Verbesserung der Rumpfkontrolle und Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Einbeinstand, Knie leicht gebeugt über Fuss ausgerichtet.

Ausführung: Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen. Kopf, Rücken und gegenüberliegendes Bein in gerader Linie halten, danach Oberkörper nach links und dann nach rechts aufdrehen.

Wiederholungen: 3 x 8 bis 16 pro Seite/Bein

Nordische Hamstrings



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Kniestand auf einer weichen Matte, Partnerin 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 8 bis 12

Material: Weiche Matte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO