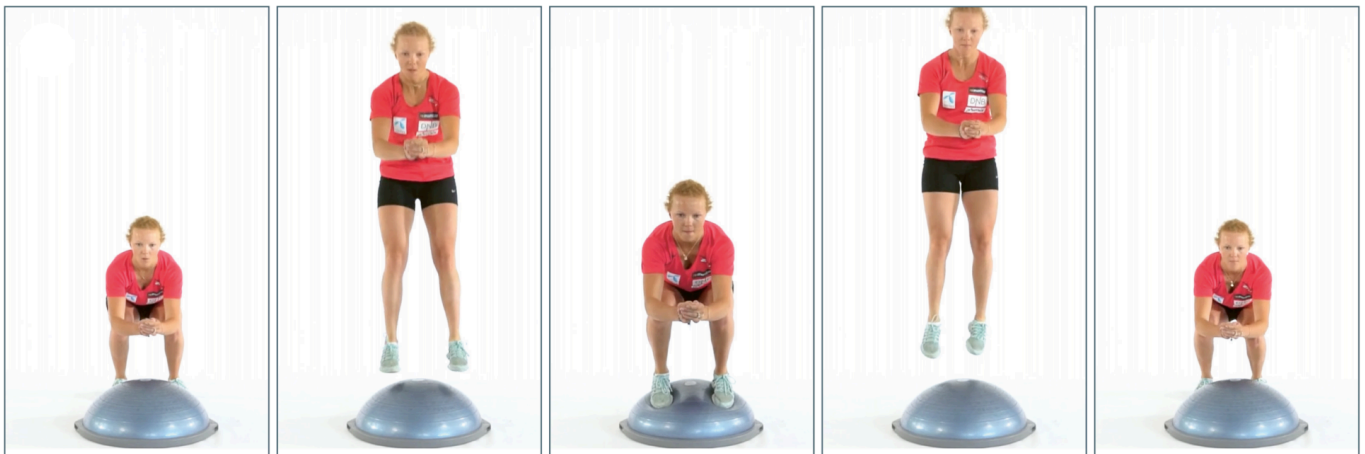


# Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen: Fit to Play – Level 3

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

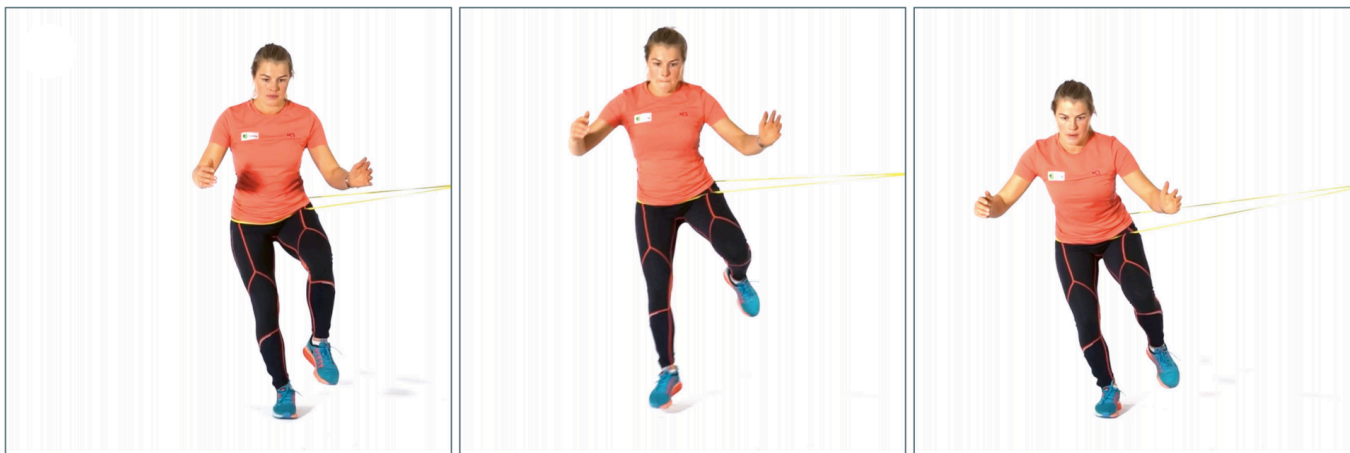
**Ausführung:** Kleiner Sprung und Drehung um 90 Grad in jede Richtung, Knie über Fuss ausgerichtet.

**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**