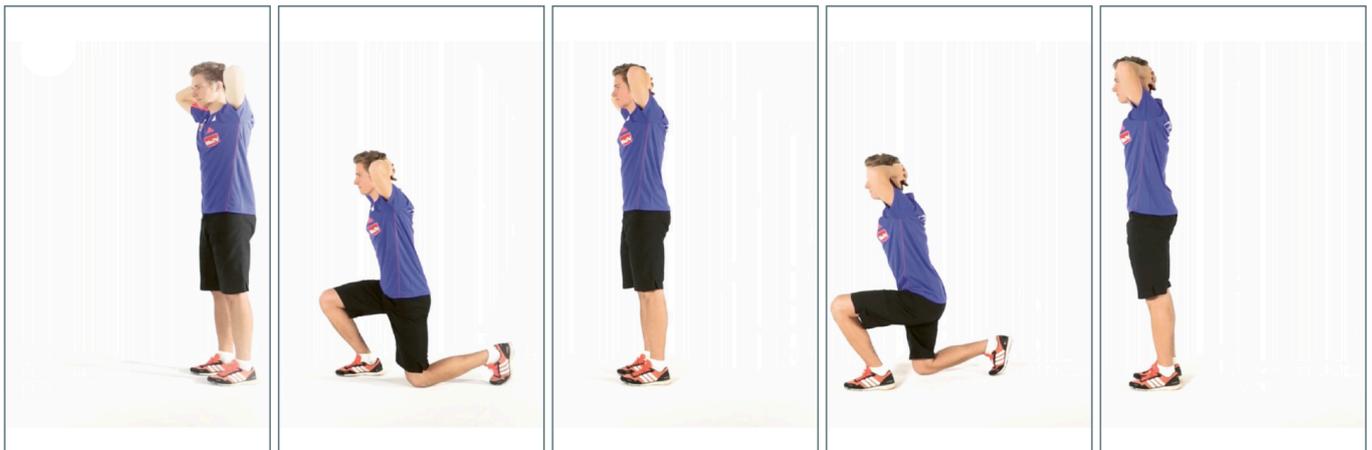


Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen: Fit to Play – Level 2

Das Präventionsprogramm «Fit to Play» unterscheidet drei verschiedene Levels. Mit jedem Level wird der Anspruch gesteigert. Wird das Level 1 nach einigen Wochen perfekt durchgeführt und die Übungen kaum mehr fordern, kann das zweite in Angriff genommen werden. Der Trainer oder die Leiterin wählt die Anzahl Repetitionen innerhalb der Vorgaben im Trainingsprogramm für die Athletinnen aus.

Gehende Ausfallschritte



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Verbesserung der Hüft- und Kniekontrolle

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Kopf verschränkt.

Ausführung: Oberkörper aufrecht und Knie über dem Fuss ausgerichtet, mit Ausfallschritten vorwärtslaufen, nach jedem Ausfallschritt die Ausgangsposition wieder einnehmen, die gleiche Strecke rückwärtsgehen.

Wiederholungen: 3 x 5 bis 10 Meter

Kniebeuge +



Ziel: Verbesserung der Kniekontrolle und der Flexibilität des oberen Rückens

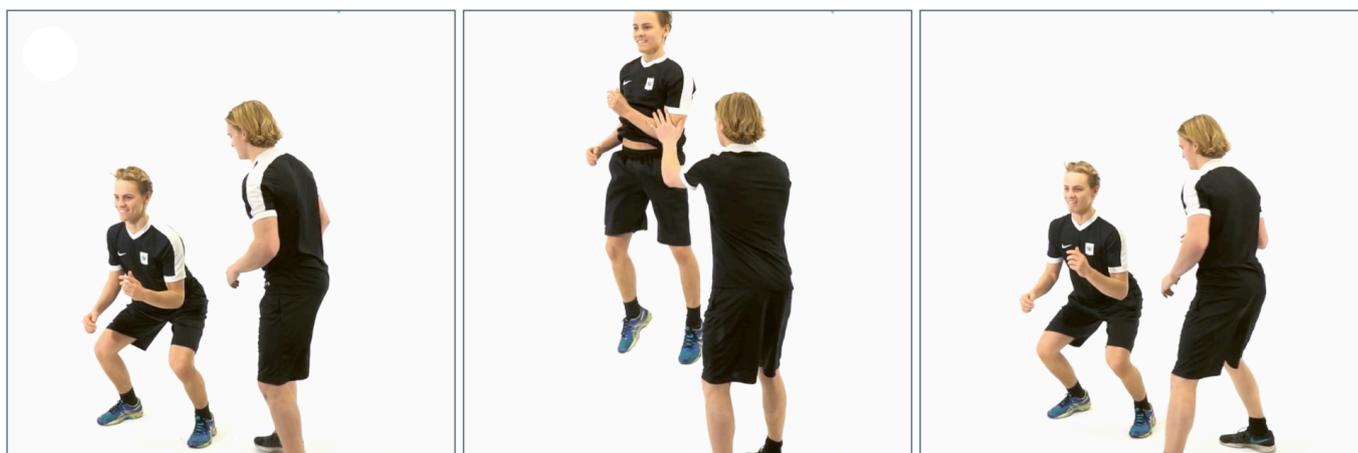
Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand auf einer wackligen Unterlage, Knie über Füße ausgerichtet, Elastikband um die Knie, gerader Rücken, gestreckte Arme vor dem Körper.

Ausführung: Sich nach hinten wie auf einen Stuhl setzen, Knie über den Füßen ausgerichtet, langsam zurück in die Ausgangsposition bewegen.

Wiederholungen: 3 x 8- bis 16 pro Seite

Material: Wacklige Unterlage, elastisches Band/Miniband

Springen und Stossen



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Verbesserung der Stabilität bei Landungen

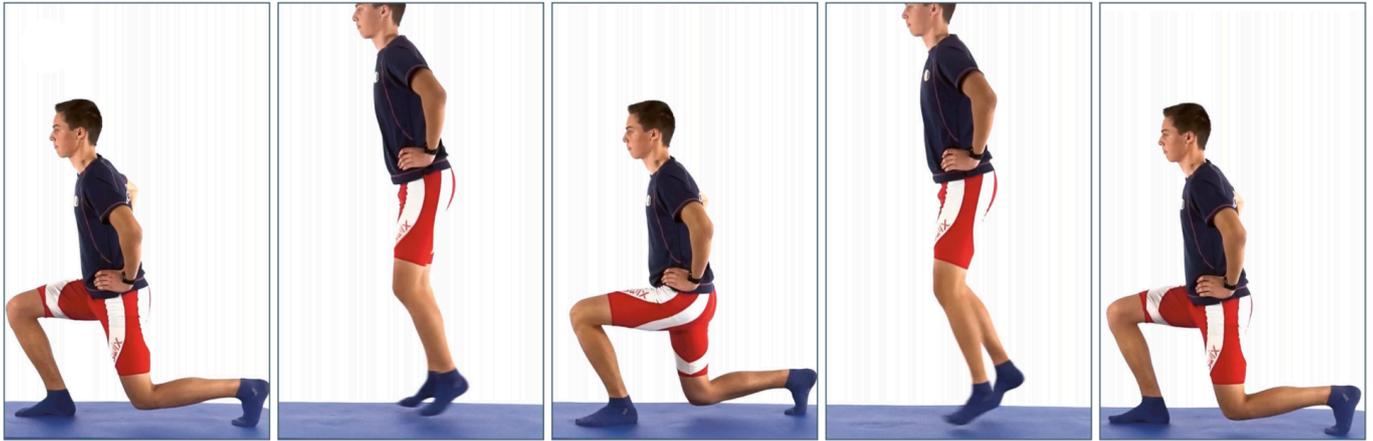
Ausgangsposition: Beidbeiniger stabiler Stand, Partner/-in auf der Seite.

Ausführung: Während dem beidbeinigen Absprung stösst die/der Partner/-in leicht am Oberkörper, beidbeinige stabile, weiche Landung mit den Knien über den Füßen.

Schwieriger: Einbeinig abspringen, beidbeinig landen etc., die/der Partner/-in stösst in verschiedene Richtungen.

Wiederholungen: 3 x 8- bis 16 pro Seite

Springende Ausfallschritte



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Verbesserung der Hüft- und Kniekontrolle

Ausgangsposition: Ausfallschritt in 90 Grad Kniebeugung, Hände in die Hüften gestützt, gerader Rücken.

Ausführung: Direkter Sprung in die gleiche Position auf der anderen Seite, weiche Landung, Knie über dem Fuss ausgerichtet, Rücken bleibt gerade.

Wiederholungen: 3 x 8 bis 16

Einbeiniges Kreuzheben



Video und Fotos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Ziel: Verbesserung der Rumpfkontrolle und Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Auf einem Bein balancieren, das Knie des Standbeins leicht gebeugt, die Arme über den Kopf nach oben gestreckt.

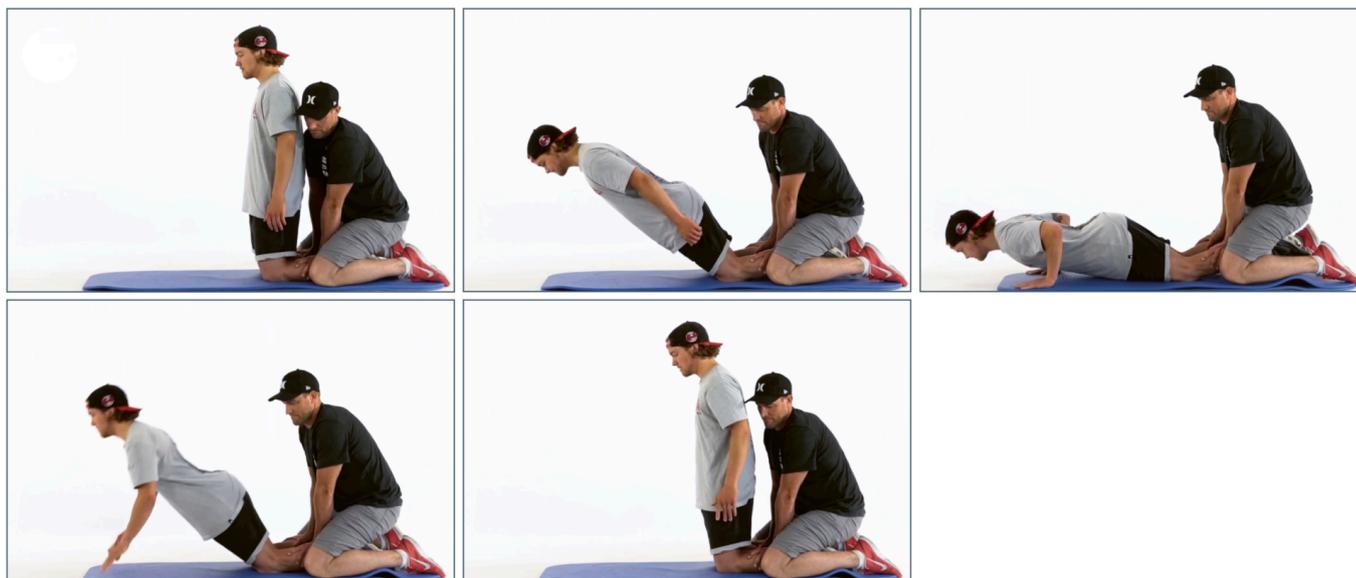
Ausführung: Den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen, Arme, Kopf, Rücken und das gegenüberliegende Bein in einer geraden Linie halten. Position 2-3 Sekunden halten.

Schwieriger: Medizinball oder Hantel nach vorne halten.

Wiederholungen: 3 x 8 bis 16 pro Seite

Material: Evtl. Medizinball, Hantel

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 6 bis 8

Material: Weiche Matte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO