



## Inhalt

Aufbau	2
Funktionen	3
Dysfunktionen	4
Ein kräftiger Beckenboden	5
<b>Good Practice</b>	6
Anspannung und Entspannung	7
Beckenboden-Wahrnehmung zu zweit	8
Allgemeine Übungen	10
Spezifische Fokussierungen	12
Sprünge	15
Hinweise	16

## Kategorien

**Alter:** ab ca. 12/14 Jahren

**Schulstufe:** ab 7./8. Klasse

**Niveau:** Anfängerinnen, Fortgeschrittene, Könnerrinnen

**FTEM:** F2 bis T4

# Starker Beckenboden bei Frauen

Ein starker Beckenboden ist für Mädchen und Frauen von unschätzbarem Wert. Er unterstützt die inneren Organe, beugt Beschwerden wie Inkontinenz vor und trägt zu einer besseren Körperhaltung bei. Insbesondere im Sport, wo der Körper belastet wird, ist ein optimal funktionierender Beckenboden zentral.

Während der Beckenboden lange ein kulturelles Tabuthema war, wandelt sich das Bewusstsein für seine Bedeutung heute langsam. Vermehrt stehen gezieltes Training und Prävention im Fokus – sei es in der Sportmedizin, der Physiotherapie oder der breiten Öffentlichkeit.

Ein gesunder Beckenboden spielt nicht nur eine Rolle für die körperliche Stabilität, sondern auch für das emotionale Wohlbefinden. Probleme wie ungewollter Urinverlust können Schamgefühle auslösen und soziale oder sportliche Aktivitäten einschränken. Ein starker Beckenboden wirkt sich positiv auf beide Bereiche aus.

## Sportliche Belastungen

Die Zahlen sind auf den ersten Blick überraschend: Rund sechs von zehn Leistungssportlerinnen sind von Beckenbodendysfunktionen betroffen. Auf den zweiten Blick lassen sich die Zahlen erklären: Sportarten mit hoher Impactbelastung (z. B. Sprung- und Laufsportarten) sowie die hohe Trainingsintensität und der grosse Trainingsumfang erhöhen das Risiko oder können bestehende Problematiken aufdecken.

Wie es im Breitensport aussieht, ist weniger bekannt. Die Sportlerinnen sind weniger eng betreut und es bestehen Hemmungen, über das Problem zu sprechen. Beschwerden sind nicht immer sichtbar und werden oft von den betroffenen Sportlerinnen nicht bemerkt oder sie wissen zu wenig über den Beckenboden. Doch auch im Alltag kann ein geschwächter Beckenboden für viele Frauen eine Herausforderung darstellen. Alltagssituationen wie Heben, Lachen oder plötzliches Niesen können eine Belastung für den Beckenboden darstellen.

Sport kann dem Beckenboden jedoch Gutes tun. Regelmässiges Training verbessert die Körperhaltung, steigert die Kraft und kann das Risiko für chronische Erkrankungen senken. Zudem zeigt sich in der Praxis, dass Frauen, die ihren Beckenboden gezielt trainieren, ein verbessertes Körperbewusstsein entwickeln.

## Wissen in der Praxis anwenden

Dieses Dossier zeigt auf, wie der Beckenboden funktioniert, was seine Funktionsweise beeinflusst und wie wir ihn im Training stärken können. Dieses Wissen und die Praxisübungen sind für alle von Nutzen. Im vorliegenden Dossier beziehen wir uns gezielt auf Mädchen und Frauen, da sie, aufgrund ihrer spezifischen anatomischen Merkmale, besonders auf einen starken Beckenboden achten müssen und damit für mehr Stabilität und Wohlbefinden zu sorgen.



# Aufbau

Der Beckenboden ist eine muskuläre Schicht, die den unteren Bauchraum verschliesst und die inneren Organe stützt. Er spielt eine entscheidende Rolle für die Kontinenz (die bewusste Steuerung der Öffnung oder Schliessung der Harnröhre und des Enddarms), den Ausgleich der Druckverteilung im Bauchraum sowie die Stabilität des gesamten Körpers.

Der Beckenboden besteht aus Muskeln, Faszien und Bändern, die das knöcherne Becken nach unten abschliessen. Zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell bildet er eine funktionelle Einheit (siehe Bild rechts).

Die Beckenbodenmuskulatur arbeitet mit der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur als stabilisierendes System zusammen – ohne sie geht es nicht. Bei jeder Bewegung wirkt der gesamte Rumpf mit den tiefen stabilisierenden Muskeln – aber auch mit der für die primären Bewegungen verantwortlichen globalen Muskulatur – auf die Bewegung ein. Vereinfacht ausgedrückt: Ein starker Beckenboden lässt sich mit einem unsichtbaren Fundament vergleichen, das den Körper zusammenhält und für Stabilität sorgt.

Selbst bei scheinbar einfachen Bewegungen wie dem Armheben spielt der Beckenboden eine entscheidende Rolle. Vor der Bewegung sendet unser Nervensystem ein Signal an die tiefe Muskulatur, um diese zu aktivieren. So wird sichergestellt, dass der Rumpf und die Gelenke bereits in einer stabilen Position sind, bevor die eigentliche Bewegung beginnt.

## Effektive Kraftübertragung

Beim Heben wird die Kraft der Arme über den Schultergürtel in den Rumpf übertragen. Ist in diesem Beispiel der Beckenboden schwach, wird diese Kraft nicht optimal verteilt. Dies kann zu einer Kompensation führen, bei der andere Muskelgruppen überlastet werden.

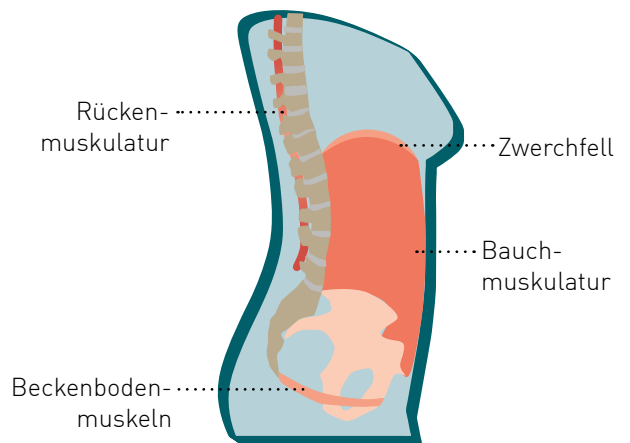
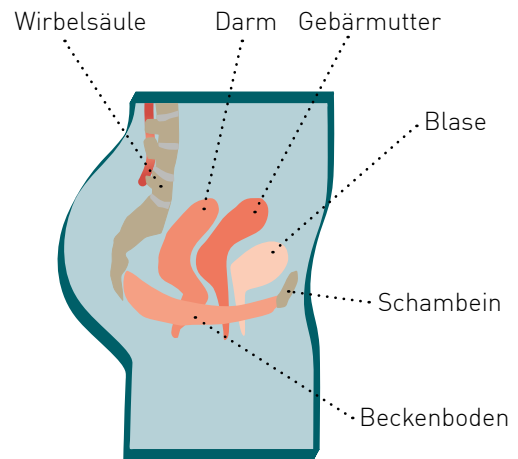
### Mögliche Folgen:

- Beim Heben von Gewichten kann der untere Rücken zu wenig stabil sein.
- Die Sportlerin kann beim Heben von schweren Gewichten das Gleichgewicht verlieren.

Ein starker Beckenboden hingegen stabilisiert den gesamten Körper, hilft beim Stabilisieren des gesamten Rumpfes mit und ermöglicht es, Bewegungen wie das Heben von Gewichten sicher und effizient auszuführen.

## Entspannung für volle Leistung

Damit der Beckenbodenmuskel bei Bedarf maximal anspannen kann, muss er sich auch ganz entspannen können. Dadurch kann er bei der nächsten Anspannung seine volle Kraft schnell entfalten.



## Anatomische Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Der weibliche Beckenboden unterscheidet sich in mehreren Punkten vom männlichen und ist dadurch stärker belastet:

- **Zusätzliche Öffnung:** Der weibliche Beckenboden stützt Gebärmutter und Vagina und hat eine weitere Öffnung, was ihn anfälliger für Destabilisierung macht.
- **Breiteres Becken:** Die Faserrichtung der Muskulatur ist durch das breitere Becken anders ausgerichtet, was die Belastungstoleranz reduziert.
- **Weicheres Gewebe:** Das elastischere Bindegewebe bei Frauen führt dazu, dass der Beckenboden leichter überdehnt und dadurch in seiner Funktion beeinträchtigt wird.
- **Kürzere Harnröhre:** Dies erhöht das Risiko für ungewollten Urinverlust.
- **Hormonelle Einflüsse:** Hormonelle Schwankungen, insbesondere des Östrogenspiegels, beeinflussen die Elastizität und Stabilität des Beckenbodens.

# Funktionen

Der Beckenboden stützt die Organe, sorgt für Kontinenz und Stabilität und ermöglicht Entspannung sowie Leistungsfähigkeit. Im Sport ist er besonders gefordert, da er hohen Belastungen standhalten muss und Verletzungen vorbeugt. Ein starker Beckenboden steigert nicht nur die Leistung, sondern schützt auch vor Beschwerden wie Schmerzen oder Urinverlust. Doch was passiert, wenn er geschwächt ist?

Der Beckenboden erfüllt zwei wesentliche Aufgaben:

- **Stützen und Anspannen:** Er stützt die inneren Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm. Durch Anspannung sorgt er für Kontinenz.
- **Entspannen:** Loslassen während der Entleerung und während der Sportaktivitäten, um maximal anspannen zu können, schnellkräftig und ausdauernd zu sein.

Diese Funktionen laufen meist unbewusst ab, doch der Beckenboden kann gezielt aktiviert werden – etwa im Training oder bei Belastungssituationen, um Urinverlust zu vermeiden. Auch in der Sexualität spielt er eine Rolle, da er die Erregung und deren Steuerung beeinflusst. Seine Fähigkeit, sowohl kraftvoll als auch ausdauernd zu arbeiten, macht ihn besonders vielseitig.

## Herausforderungen für den Beckenboden im Sport

Der Beckenboden wird im Sport stark beansprucht und muss vielfältige sowie teilweise starke Belastungen abfedern. Seine optimale Funktion ist entscheidend für:

- **Stabilität und Haltung des Körpers,**
- eine **ausgeglichene Druckverteilung** bei Krafteinwirkungen auf das Gewebe, Organe und Muskeln,
- **Verletzungsprävention** bei intensiven Bewegungen.

## Zusammenspiel der Muskulatur

Der Beckenboden arbeitet eng mit Rumpf-, Rücken- und Zwerchfellmuskulatur zusammen, um Stabilität zu gewährleisten und die Druckverteilung bei Krafteinwirkungen auf das Gewebe des Rückens, der Organe, der Bauchwand und des Beckenbodens selber auszugleichen. Ist eine dieser Muskelgruppen zu schwach, kann dies zu Überlastungen und Verletzungen führen.

## Besondere Belastungen: Impact-Sportarten

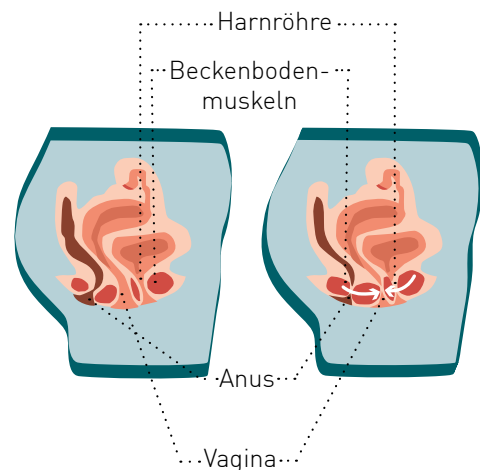
Impact-Sportarten wie Laufen, Springen oder Stop-and-go-Bewegungen stellen grosse Anforderungen an den Beckenboden, da sie Stösse, Druck und Erschütterungen verursachen – besonders bei schnellen Richtungswechseln, die abgefedert werden müssen. Auch das Heben von Gewichten erfordert eine stabile Beckenbodenmuskulatur.

## Warum ein starker Beckenboden wichtig ist

Ein starker Beckenboden kann schützen:

- **Vor Verletzungen:** Überlastung und Dysfunktionen werden vermieden,
- **Vor Beschwerden:** Schmerzen und ungewollter Urinverlust können verhindert werden.

Andere Beschwerden eines schwachen Beckenbodens bleiben betroffenen Athletinnen oft lange unbemerkt. [Im nächsten Kapitel](#) (siehe S. 4) gehen wir auf die Folgen solcher Dysfunktionen ein.



### Digitaler Lernbaustein «Der Körper der Frau im Sport»

Der von Swiss Olympic und Jugend+Sport entwickelte digitale Lernbaustein «Der Körper der Frau im Sport» behandelt die anatomischen und physiologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern sowie deren Auswirkungen auf das Training und die Trainingsplanung. Am Ende des Lernbausteins erläutert die Sportmedizinerin Sibylle Matter Brügger die vermeintlichen Fakten oder Mythen.

- Zum Lernbaustein [«Der Körper der Frau im Sport»](#)

# Dysfunktionen

Eine normale Muskelspannung sowie die Fähigkeit die Beckenbodenmuskulatur bewusst anzuspannen und zu entspannen, sind unerlässlich für eine optimale Stützfunktion des Beckenbodens. Deshalb ist es wichtig, die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu trainieren, um Schwäche und Verspannungen entgegenzuwirken.

Eine Beckenboden-Dysfunktion ist eine Störung in der Funktion des Beckenbodens. Es gibt **zwei mögliche Arten** von Dysfunktionen:

- Bei einem **verspannten Beckenboden** ist die Muskelspannung **erhöht** respektive die Spannung zu hoch. Mögliche Folgen sind:
  - Schmerzen, z. B. im tiefen Becken, unteren Rücken, Steissbein, in der Beckenbodenmuskulatur, Hüfte, beim Wasserlösen oder Einführen eines Tampons
  - Belastungsinkontinenz
  - Senkung von Blase, Gebärmutter oder Darm
- Bei einem **schwachen Beckenboden** ist die Muskelspannung zu tief. Dies kann zu folgenden Beschwerden führen:
  - Belastungsinkontinenz: Ungewollter Verlust von Urin, Wind oder Stuhl bei Druckerhöhung im Bauchraum, z. B. bei Squats, Sprüngen etc.
  - Senkung von Blase, Gebärmutter oder Darm

Besonders die Belastungsinkontinenz kann das Wohlbefinden und dadurch die Lebensqualität beeinträchtigen. Neben körperlichen Beschwerden treten oft psychische Belastungen wie Scham oder Peinlichkeit auf, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit einschränken. Im schlimmsten Fall kann dies zu einem Rückzug aus sportlichen Aktivitäten führen.

## Risikofaktoren für Beckenbodenschwäche

Eine Schwäche im Beckenboden kann durch verschiedene Faktoren begünstigt werden:

- **Körperliche Faktoren:** Allgemeine körperliche Schwäche, Bindegewebsschwäche, Übergewicht oder fortschreitendes Alter.
- **Lebensereignisse:** Schwangerschaft, Geburt, operative Eingriffe.
- **Gesundheitliche Belastungen:** Chronischer Husten, neurologische oder angeborene Erkrankungen.
- **Äussere Einflüsse:** Hohe körperliche Belastungen im Sport.

Lea Cermusoni, Co-Autorin dieses Dossiers, erklärt im Video-Statement, weshalb ein starker Beckenboden bei Frauen besonders wichtig ist.

 [Zum Video](#)

# Ein kräftiger Beckenboden

Die Prävention spielt im Beckenbodentraining eine entscheidende Rolle. Der gezielte Einbezug des Beckenbodens ins Training – sei es im Breiten- oder Leistungssport – ist nicht nur gewinnbringend, sondern auch essenziell für die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Ein gut trainierter Beckenboden unterstützt die Körperstabilität, verbessert die Haltung, kann Verletzungen vorbeugen und die sportliche Leistung optimieren. Zudem trägt er wesentlich zur Lebensqualität bei, indem er ungewolltem Urinaustritt und anderen Beschwerden entgegenwirkt.

Es ist entscheidend, dass die Athletinnen

- ein **grundlegendes Verständnis** für den Beckenboden entwickeln,
- lernen, wie sie ihn **gezielt anspannen und entspannen** können,
- den Beckenboden durch **regelmässiges Training und fachkundige Begleitung** kräftigen,
- schliesslich lernen, ihn in **komplexen und sportartspezifischen Bewegungsabläufen/Belastungssituationen** effektiv zu steuern.

## Für alle wichtig!

Der Beckenboden wird umso stärker gefordert, je höher die einwirkenden Kräfte, der Druck, die Gewichte oder die Belastungen in einer Sportart sind. Dies gilt auch für Sportarten wie Running, die durch viele repetitive Bewegungen und Impacts (Stösse) geprägt sind.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass alle Athletinnen – unabhängig von der Sportart, dem Leistungsniveau oder Kontext (Verein oder Schule) – von einem starken Beckenboden profitieren. Deshalb sollte das Training des Beckenbodens ein zentraler Bestandteil jedes Rumpfttrainings sein.

### Mehr dazu

Bei Beschwerden oder für genauere Auskünfte sollten Trainer/-innen und Athletinnen mit Fachpersonen sprechen (Ärzt/-innen, Physiotherapeut/-innen).

Weitere Informationen: [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)



# Good Practice

Der nachfolgende Praxissteil zeigt einerseits die Bedeutung einer optimalen und bewussten Atmung für das Beckenbodentraining, andererseits enthält er eine Zusammenstellung statischer und dynamischer Übungen. Alle Übungen können sportartübergreifend eingesetzt werden und tragen dazu bei, die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

## Richtig Atmen

Grundsätzlich gilt für die Praxis: Bei bestehenden/bekanntem Defizit oder Dysfunktion sollte das Beckenbodentraining zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Andernfalls genügt eine wöchentliche Einheit mit zwei bis drei Serien à 8 bis 12 Wiederholungen. Die korrekte Ausführung ist dabei immer entscheidend.

Eine **optimale Atmung** ist essenziell für effektives Beckenbodentraining. Die Bauchmuskulatur unterstützt dabei die Anspannung des Beckenbodens: Beim Ausatmen wird der Beckenboden angespannt, beim Einatmen wieder entspannt. Dieser Ablauf entspricht der natürlichen Funktion und geschieht in der Regel automatisch.

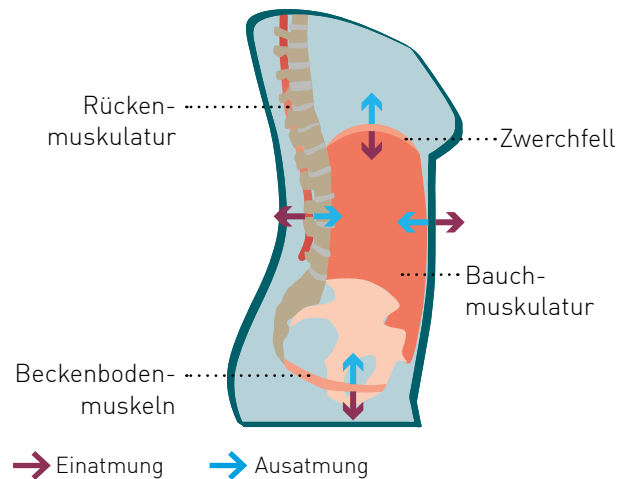
Ein häufiger Fehler besteht darin, bei einer Belastung zu pressen, wodurch der maximale Druck in Richtung Becken und Füße geleitet wird. Daher immer darauf achten, dass die Beckenboden- und tiefe Bauchmuskulatur einen Gegendruck erzeugen. Es hilft dabei auszuatmen.

## Aufwärmen und Cool Down

Das Training sollte mit An- und Entspannungsübungen (in verschiedenen Positionen [siehe S. 7]) beginnen. Diese fördern das Bewusstsein für die Beckenbodenmuskulatur bereiten die Athletinnen auf bevorstehende Belastungen vor. Danach können Wahrnehmungsübungen (siehe S. 8), allgemeine Übungen (siehe S. 10) und spezifische Beckenbodenübungen (siehe S. 12–14) ins Rumpfkrafttraining integriert werden. Diese spezifischen Übungen eignen sich für die Aufwärmphase oder allgemeine Gestaltung des Trainings, zum Beispiel auch mit Sprüngen (siehe S. 15).

Die Übungen sollten sich schrittweise von isolierten Bewegungen zu ganzheitlichen, dynamischen Ganzkörperübungen entwickeln. Diese sprechen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an und fördern die funktionelle Stärke.

Nach der Belastung können Beckenboden-Entspannungs- und Dehnübungen integriert werden. Diese unterstützen die Regeneration, entspannen die Muskulatur und stärken das Körperbewusstsein.



Wie bei der An- und Entspannung richtig geatmet wird, zeigt dieses Video von Swiss Olympic.



# Good Practice – Anspannung und Entspannung

Ein effektives Beckenbodentraining beginnt mit der bewussten An- und Entspannung der Muskulatur, um Kontrolle und Wahrnehmung zu fördern. Aufbauend darauf wird die Aktivierung in Ganzkörperübungen und sportartspezifische Bewegungen integriert. Regelmässige Achtsamkeit verbessert Stabilität und Kraft in jeder Belastungssituation.

Diese Übungen eignen sich, um die bewusste An- und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur isoliert zu trainieren. Sobald diese Basis gemeistert ist, kann die An- und Entspannung in folgende Bereiche integriert werden:

- **Kombination mit Kräftigungsübungen:** Beckenbodenübungen lassen sich effektiv in Ganzkörperübungen wie Lunges oder Squats einbauen. Dabei wird der Beckenboden gezielt angespannt, um Stabilität und Kraft zu unterstützen.
- **Funktionelles Training:** Sportartspezifische Bewegungen aus dem regulären Training können mit einem Fokus auf den Beckenboden durchgeführt werden. Dies fördert Stabilität und Kraft in komplexen Bewegungsabläufen, z. B. während einer Anspiel-Annahme-Sequenz im Volleyball, bei der sowohl der Beckenboden als auch die Rumpfmuskulatur aktiviert werden.

Ebenso ist es wichtig, die Athletinnen regelmässig auf ihren Beckenboden und dessen An- oder Entspannung aufmerksam zu machen. Dies trägt dazu bei, ihr Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen und den gezielten Einsatz des Beckenbodens in Verbindung mit der Rumpfmuskulatur zu fördern.

## Anspannung

Diese Übung zielt darauf ab, den Beckenboden sowie die umliegende Muskulatur zu aktivieren und zu entspannen, um die Wahrnehmung und Kontrolle über diese Bereiche zu verbessern.

In Rückenlage: Tief Richtung Rücken, Flanken und Becken einatmen und fühlen wie die Muskulatur weit wird. Mit der Ausatmung alle drei Öffnungen (Harnausgang, Scheide und After) nach innen hochziehen, ähnlich einer Bergspitze, die sich bildet). Den Beckenboden beim Ausatmen mit ca. 30% (variieren bis 70%) der Maximalkraft anspannen. Die restliche Muskulatur (insbesondere Gesäss) bleibt entspannt, das Becken bewegt sich nicht.

**Wiederholung:** 10x

### Variation

- Kann auch in Rückenlage mit aufgestellten Beinen, im Sitz oder Stand ausgeführt werden. Die Wirkung verstärkt sich, wenn durch fast geschlossene Lippen ausgeatmet wird. Blassspiele, wie das Pusten von Seifenblasen oder das Fortblasen eines Tischtennisballs, haben denselben Effekt.

Dieses Video von Swiss Olympic zeigt, wie der Muskel optimal entspannt werden kann.



## Entspannung

Diese Übung entspannt den Beckenboden und die Hüftbeuger, während der Körper in eine tiefe Squat-Position sinkt.

In einer tiefen Squat-Position mit geschlossenen Beinen an einer stabilen Halterung festhalten. Die Füsse und Hüftbeuger bleiben entspannt. 6 Sekunden lang tief in den Rücken, die Flanken und das Becken einatmen und dabei den Beckenboden entspannen

**Wiederholung:** 10x



# Good Practice – Beckenboden–Wahrnehmung zu zweit

Sobald die Athletinnen ihren Beckenboden gezielt an- und entspannen können, lassen sich weiterführende Beckenbodenübungen sinnvoll in das Training integrieren. Zu Beginn eignen sich Wahrnehmungsübungen, die idealerweise in die Aufwärmphase eines Rumpfkrafttrainings integriert werden. Die nachfolgenden Übungen können zu zweit und bewusst angeleitet ausgeführt werden.

**Bemerkung:** Bei jeder der nachfolgenden Übungen ist es sinnvoll, die Athletinnen regelmässig zu fragen, was der Beckenboden macht, und sie dazu anzuleiten, ihn bewusst an- oder zu entspannen. Eine verstärkte Spannung fördert die Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur und steigert damit die Wirksamkeit der gesamten Übung. Beim Rumpfkrafttraining oder bei Sprüngen sollte der Beckenboden während der Ausatmung gezielt angespannt werden, um Stabilität und Kontrolle zu optimieren.

## Balance-Tango

Diese Übung fördert die Wahrnehmung des Beckenbodens und die Achtsamkeit für Körperspannungen, indem zwei Partnerinnen gemeinsam die Bewegungen und Veränderungen im Körper beobachten. Die Partnerinnen stehen sich gegenüber, spüren und beobachten gemeinsam, was sich im Körper verändert und wo Spannungen entstehen. Zu den Bewegungsaufträgen gehören: das Verlagern des Gewichts auf die Fersen, ein langer Nacken, ein bewusstes Halten eines hohen Kreuzes sowie verschiedene Kombinationen dieser Elemente.



## Spannungskampf

Diese Übung beginnt mit einem gegenseitigen Schieben und wird dann mit angespanntem Bauch fortgesetzt, um Veränderungen in der Körperwahrnehmung zu beobachten. Die Partnerinnen stehen sich gegenüber und testen, welche Auswirkungen Spannung im Körper hat. Zunächst schieben sie gegeneinander, dann mit angespanntem Bauch.





## Das Brett

Diese Übung umfasst das Anheben der Füße durch die Partnerin, während die Körperspannung gehalten wird, um die Stabilität zu testen. Anschliessend wird die Spannung für einige Sekunden gehalten und dann bewusst gelöst.

Eine Partnerin liegt auf dem Rücken, die andere hält ihre Füße fest. Die Liegende baut Körperspannung auf, bis sie ihren Körper stabil wie ein Brett halten kann.

Während die Spannung gehalten wird, hebt die Partnerin die Füße an und damit das gesamte Brett, um die Stabilität ihrer Partnerin zu testen. Die Spannung wird für einige Sekunden gehalten, bevor sie bewusst gelöst und die Füße wieder abgesetzt werden.

### Variation

- Die Übung kann auch in Bauchlage durchgeführt werden, wobei der Körper ebenfalls stabil wie ein Brett gehalten wird.



## Rückenrallye

Diese Übung schärft das Körperbewusstsein und die Beckenbodenwahrnehmung im Training zu zweit. Durch kontrollierte Bewegungen auf dem Gymnastikball lernen die Athletinnen, Spannung aufzubauen und Stabilität zu halten – ohne Worte, nur durch Körpergefühl.

Zu zweit Rücken an Rücken auf einen Gymnastikball sitzen, mit geradem Rücken, auseinanderstehenden Beinen und Knien über den Füßen. Eine Person übernimmt die Führung und bewegt den Ball mit dem Gesäss in verschiedene Richtungen – ohne verbale Absprache. Die andere Person hält aktiv dagegen, sodass der Ball möglichst stabil bleibt.



# Good Practice – Allgemeine Übungen

Gezielte Übungen zur Aktivierung, Kräftigung und Mobilisierung des Beckenbodens bilden die Grundlage für eine stabile Körpermitte. Von der Grundübung im Vierfüsslerstand bis zu spielerischen und dynamischen Varianten fördern sie Kraft, Flexibilität und die Verbindung mit anderen Muskelgruppen.

## Grundübung

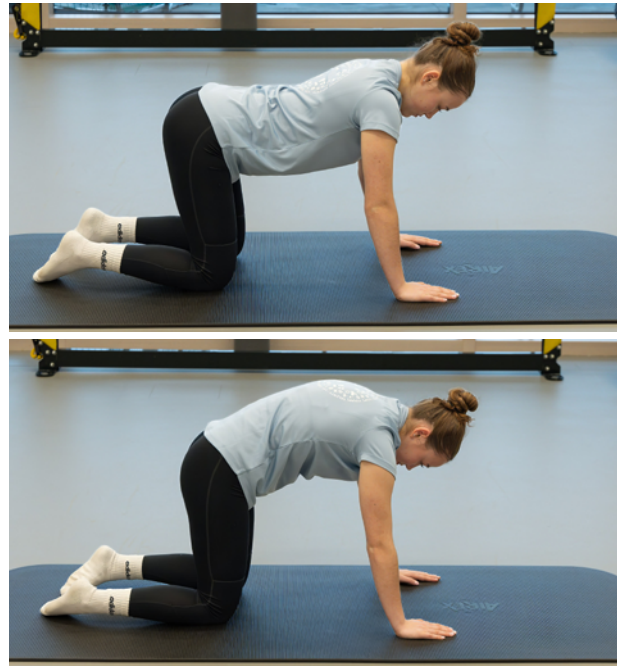
Diese Übung dient zur Aktivierung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sowie zur Mobilisierung des unteren Rückens. In den Vierfüsslerstand, mit den Handgelenken unter den Schultern und den Knien unter den Hüften. Anschliessend:

- **mit der Einatmung** den Rücken sanft in Richtung Hohlkreuz bewegen und die Beckenbodenmuskulatur bewusst entspannt.
- **mit der Ausatmung** den unteren Rücken runden (Katzenbuckel) und die Beckenboden- sowie die Bauchmuskulatur maximal Richtung Kopf anspannen.

### Variation

- Zur Intensivierung der Übung
- Hände nach vorne verschieben,
- während der Ausatmung die Knie leicht anziehen oder dauerhaft anheben.

**Bemerkung:** Dieses Prinzip kann auch in andere statische oder dynamische Übungen des Rumpfkraft- oder anderen Krafttrainings integriert werden.



Der korrekte Ablauf der Grundübung ist in diesem Video von Swiss Olympic ersichtlich.



## Spielerische und dynamische Varianten

### Volle Puste

Diese Übung fördert die Atemkontrolle und kräftigt den Beckenboden. Im Vierfüsslerstand einen Pingpongball durch die Halle blasen. Ziel ist es, möglichst lange auszuatmen. Siegerin wird, wer mit weniger Atemzügen auskommt.



## Scheibenwischer

Diese Übung fördert die Stabilität des Beckenbodens, indem die Knie in Rückenlage kontrolliert nach rechts und links geführt werden. In Rückenlage die Beine anheben und einen 90-Grad-Winkel in Hüft- und Kniegelenken bilden (Tischposition). Die Knie langsam nach rechts und links senken, während die Bauchmuskulatur aktiv bleibt und die Wirbelsäule den Bodenkontakt hält. Zur Intensivierung kann ein Ball zwischen den Knien gehalten werden.



## Seeigel

Diese Übung aktiviert den Beckenboden und verbessert die Körperstabilität, ohne die Wirbelsäule zu überlasten. In Bauchlage auf einem Gymnastikball nach vorne rollen, bis der Ball knapp oberhalb der Knie liegt. Dann die Knie mit dem Ball in Richtung Bauch ziehen, während die Hände stabil bleiben. Anschliessend die Beine wieder strecken. Dabei darauf achten, kein Hohlkreuz zu machen.

### Variation (Raupe)

- Die Knie befinden sich auf einem Tuch, Teppich oder Kissen. Die Hände stützen den Oberkörper, während die Knie nach vorne gezogen werden. Diese Position kann zur Fortbewegung oder als statische Halteübung genutzt werden, bevor die Beine wieder gestreckt werden.



## Langes Rutschen

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Hüften und des unteren Rückens und stärkt gleichzeitig die Beckenbodenmuskulatur. Im Langsitz auf dem Boden oder einer Matte mit dem Gesäss nach vorne rutschen und anschliessend wieder zurück. Diese Bewegung verbessert die Flexibilität und Mobilität der Hüften sowie des unteren Rückens.



# Good Practice – Spezifische Fokussierungen

Diese Übungen kombinieren die gezielte Aktivierung und Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur mit Stabilitäts- und Gleichgewichtstraining.

Ob mit Ball, Rollbrett oder auf dem Gymnastikball – jede Bewegung stärkt unterschiedliche Muskelgruppen und fördert eine stabile und funktionelle Körpermitte.

## Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur

### Reissverschluss

Diese Übung verbessert die Wahrnehmung der tiefen Bauchmuskeln und stabilisiert den Beckenboden.

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen während der Ausatmung die tiefe Bauchmuskulatur aktiv anspannen. Dabei hilft die Vorstellung, den Reissverschluss einer engen Hose zu schliessen und die Beckenknochen sanft zusammenzuführen.

Zur Kontrolle die Fingerspitzen sanft auf die Beckenknochen legen und sie etwa einen Zentimeter Richtung Bauchmitte drücken. Spannt der Muskel an, fühlt sich die Stelle unter den Fingern fester an.



### Beinschere

Diese Übung aktiviert die Bauchmuskulatur und unterstützt die Stabilität des Rumpfes während der Beinbewegung.

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen während der Ausatmung die Bauchmuskulatur anspannen. Anschliessend ein Bein heben, horizontal zum Boden strecken und dann wieder ablegen, während die Bauchmuskulatur entspannt wird.



### Schildkröte

Diese Übung kräftigt die tiefen Bauchmuskeln und stabilisiert die Lendenwirbelsäule.

In Bauchlage die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren, indem das Schambein während der Ausatmung fest auf den Boden gedrückt wird. Diese Technik stabilisiert die Lendenwirbelsäule und stärkt die tiefen Bauchmuskeln.



# Gleichgewicht

## Käfer

Diese Übung fördert das Gleichgewicht und stabilisiert den Körper, insbesondere im Bereich des Rumpfes.

Im Vierfüsslerstand auf einem Gymnastikball auf den Knien balancieren. Je nach Bedarf mit den Händen abstützen oder frei ausbalancieren.

### einfacher

- Auf dem Ball sitzen, um das Gleichgewicht zu trainieren und die Rumpfstabilität zu fördern.

**Material:** Gymnastikball



## Wippen

Diese Übung stärkt die Fussmuskulatur und verbessert Gleichgewicht sowie Stabilität.

Im Stehen auf einem Bein die Fusswippe durchführen, indem man von der Ferse auf die Zehenspitze und wieder zurück wippt.



## Rollbrett

Diese Übung hilft, das Gleichgewicht zu stabilisieren, die Rumpfmuskulatur zu aktivieren und die Mobilität zu fördern.

Mit einem Rollbrett verschiedene Positionen einnehmen: Entweder steht man und lässt sich ziehen oder bewegt sich in Bauch- oder Rückenlage mit den Armen.

**Material:** Rollbrett



# Mit Ball

**Bemerkung:** Bei diesen Übungen wird der Beckenboden aktiviert, indem während der Ausatmung angespannt wird. Es wird 4- bis 6-mal lange ausgeatmet und angespannt, gefolgt von einer vollständigen Entspannung mit der Einatmung.

## Seitenlage

Diese Übung steigert die Beckenbodenaktivierung und kräftigt die Muskulatur durch das Zusammendrücken eines Balls. In Seitenlage einen Ball zwischen den angewinkelten Knien halten. Währenddessen den Beckenboden anspannen und den Ball zusammendrücken, um die Muskulatur zu aktivieren.



## Bauchlage

Diese Übung stärkt den Beckenboden und die tiefen Bauchmuskeln durch das Zusammendrücken der Füße. In Bauchlage einen Ball zwischen die Füße klemmen, die Knie im 90-Grad-Winkel beugen. Den Beckenboden anspannen, die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren und die Füße zusammendrücken.



## Sitz

Diese Übung stimuliert die Beckenbodenmuskulatur und fördert die Muskelkraft, indem die Knie während der Ausatmung zusammengedrückt werden. Im Sitzen mit aufgestellten Beinen auf den Unterarmen stützen und einen Ball zwischen die Knie klemmen. Während der Ausatmung den Beckenboden anspannen und die Knie zusammendrücken.



## Vierfüßler

Diese Übung aktiviert den Beckenboden und stärkt die Rumpfstabilität durch das Zusammendrücken und Anheben der Knie. Im Vierfüßlerstand einen Ball zwischen die Knie legen. Den Beckenboden anspannen, die Knie zusammendrücken und anschliessend anheben, um die Rumpfstabilität zu fördern.



# Good Practice – Sprünge

Eine der grössten Herausforderungen oder Belastungen für den Beckenboden sind Sprünge, da die Muskulatur sehr schnell und fest anspannen muss, um dem zusätzlichen Druck im Bauchraum entgegenzuwirken und den Rumpf zu stabilisieren. Beckenbodenübungen sind eine ideale Vorbereitung darauf.

## Beckenbodenanspannung im Sprung

Beim Seilspringen, isolierten Sprungtraining oder sportartspezifischen Sprüngen fördert eine forcierte Ausatmung bei jedem Bodenkontakt die aktive Anspannung von Beckenboden und tiefer Bauchmuskulatur. Dies hilft der Muskulatur, bei maximaler Belastung effizient zu arbeiten und sich bei der Einatmung wieder zu entspannen.



Dieses Video von Swiss Olympic zeigt die korrekte Aktivierung des Beckenbodens bei Sprüngen.



## Check für Trainerinnen und Trainer

Mit folgenden Fragen kannst du checken, ob du (mit) deinen Athletinnen die **wichtigsten Grundlagen zum Beckenboden** vermittelt und trainiert hast:

- Wissen die Athletinnen, was der Beckenboden ist?
- Können die Athletinnen 360° atmen?
- Können sie die Beckenbodenmuskulatur spüren beim An- und Entspannen?
- Können sie 10× die Beckenbodenmuskulatur 10 Sekunden lang die maximale Spannung halten?
- Können sie 10× ganz schnell anspannen und wieder ganz schnell loslassen?
- Können sie dies in verschiedenen Positionen (z. B. Rückenlage, Vierfüssler, Stand)?

# Hinweise

## Links

- Swiss Olympic | [Frau und Spitzensport](#)
- Swiss Olympic | [Podcast: Der Beckenboden: ein unsichtbarer Held](#)
- pelvisuisse | [Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie](#)

**Herzlichen  
Dank**

an Martina Maurer und Aline Kocher, Mitarbeiterinnen des Bundesamts für Sport BASPO, für ihr Mitmachen beim Fotoshooting für die Bilder.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO,  
2532 Magglingen

**Autorinnen:**

Lea Cermusoni, Verantwortliche Mädchen und junge Frauen im Sport, Jugend+Sport, BASPO

Ewa Haldemann, Projektleiterin «Frau und Spitzensport» und Laufbahnberaterin, Swiss Olympic

Luzia Kalberer, Sportphysiotherapeutin, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, BASPO

**Redaktion:** Raphael Donzel, Ueli Känzig, Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

**Fotos:** Ueli Känzig, BASPO

**Layout:** Franziska Küffer, BASPO