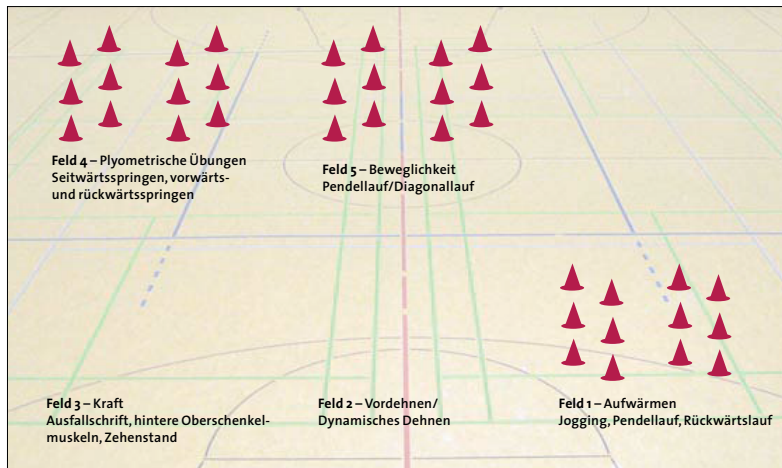


Training – Mit PEP gegen Kreuzbandrisse

Organisationsform

Die Halle/das Feld sollte zehn Minuten vor dem Aufwärmen entsprechend vorbereitet werden. Damit ist ein reibungsloser und rascher Wechsel zwischen den Übungen gewährleistet.



1. Aufwärmen

Aufwärmen und Abkühlen sind in jedem Trainingsprogramm unverzichtbar, damit der Körper für die nachfolgenden Übungen vorbereitet ist. Durch ein gutes Aufwärmen der Muskeln sinkt das Verletzungsrisiko erheblich.

a) Trab von Linie zu Linie (Kegel zu Kegel)



Wie? Langsames Traben von einer Seitenlinie zur anderen. Hüfte, Knie und Knöchel befinden sich in einer Linie, ohne dass das Knie nach innen einknickt oder die Füsse zur Seite abweichen.

Wozu? Gute Lauftechnik trainieren.

b) Pendellauf (Seite zu Seite)



Wie? Startposition mit leicht gebeugtem Knie. Der rechte Fuss führt den Seitwärtssprung, der linke Fuss stösst ab. Beim Abstossen darauf achten, dass Hüfte, Knie und Knöchel in einer Linie sind. Seitenwechsel nach der Hälfte des Spielfeldes.

Wozu? Laufgeschwindigkeit erhöhen.

Hinweis: Innere und äussere Oberschenkelmuskulatur bewusst einsetzen. Knie nicht nach innen einknicken.

c) Rückwärtslauf



Wie? Rückwärtslaufen von einer Seitenlinie zur anderen. Auf den Zehenspitzen landen, ohne dass das Knie rückwärts gleitet. Auf den Zehenspitzen bleiben und Knie leicht gebeugt halten.

Wozu? Fortsetzen des Aufwärmens.

Hinweis: Hüftstrecker und hintere Oberschenkelmuskeln bewusst einsetzen.

2. Vordehnung/Dynamisches Dehnen

Die hier beschriebenen Übungen steigern und erhalten die Beweglichkeit, mindern Gelenksteifigkeit sowie Muskelschmerzen nach dem Training und reduzieren das Verletzungsrisiko.

Ziel: Vorbereitung auf maximalen Bewegungsradius.

Weitere mögliche Effekte: Wohlbefinden.

Was: Die Körperbereiche, die in der Leistung auf maximale Bewegungsradien gefordert sind.

Zeit: maximal 10 Sekunden.

Intensität: hoch.

Dehntechnik: dynamisch.

Achtung: statisches Dehnen vermindert die Schnellkraftfähigkeit.

a) Wadendehnung



Wie? Im Stehen das rechte Bein vorstellen. Nach vorn beugen und mit beiden Händen den Boden berühren (V-Stellung). Das rechte Knie leicht gebeugt und das linke Knie gestreckt halten. Der linke Fuss bleibt mit der ganzen Sohle am Boden. Seitenwechsel und Wiederholung mit dem anderen Bein.

Wozu? Dehnung des Wadenmuskels.

c) Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Wie? Auf dem Boden sitzen, das rechte Bein nach vorn ausstrecken. Linkes Knie beugen und die linke Fusssohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels führen. Mit geradem Rücken die Brust zum rechten Knie bewegen. Wenn möglich Zehen fassen und Richtung Oberkörper ziehen. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Wozu? Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln.

d) Innenschenkeldehnung



Wie? Grätschstellung, ein Knie gebeugt. Den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen, Unterarme auf dem gebeugten Knie abstützen. Übung auf der anderen Seite wiederholen.

Wozu? Aktivierung der inneren Oberschenkelmuskeln.

e) Dehnung der Hüftbeuger



Wie? Mit dem rechten Bein Ausfallschritt nach vorne machen und das linke Knie auf den Boden aufsetzen. Beide Hände auf den rechten Oberschenkel legen und in der Hüfte nach vorn beugen. Auf der anderen Seite wiederholen.

Wozu? In die Länge-Ziehen der Hüftbeuger an der Vorderseite des Oberschenkels.

Literatur:

Albrecht, K., Meyer, S.: **Stretching und Beweglichkeit – Das neue Expertenhandbuch.** Stuttgart, Haug Verlag, 2003.
Albrecht, K., Meyer, S.: **Dehnrezepte, Praxisbeilage 3/2004.**
Erschienen in «mobile – Die Fachzeitschrift für Sport».

3. Kräftigung

Dieser Programmteil verbessert die Beinkraft, dadurch wird auch das Knie stabiler. Die richtige Technik ist hierbei von allergrösster Bedeutung. Um Verletzungen zu vermeiden, ist unbedingt auf eine korrekte Durchführung der Übungen zu achten.

a) Ausfallschritte im Gehen

(3 Sätze mit je 10 Wiederholungen)



Wie? Mit dem rechten Bein Ausfallschritt nach vorne machen. Mit dem rechten Bein abtossend und das linke Bein weit nach vorne bringen. Das hintere Knie zeigt gerade nach unten.

Wozu? Kräftigung des Quadrizepsmuskels.

Hinweis: Das vordere Knie befindet sich genau über dem Knöchel. Die Bewegung kontrollieren und ein Abweichen des vorderen Knies nach innen vermeiden. Die Zehen müssen gesehen werden können.

b) Stärkung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

(3 Sätze mit je 10 Wiederholungen)



Wie? Auf dem Boden knien, Hände seitlich hängen lassen. Deine Partnerin hält dich an den Knöcheln. Mit geradem Rücken nach vorne beugen, Hüfte voraus. Deine Knie, Hüfte und Schulter bilden dabei eine Linie. Die Hüfte gerade halten, nicht beugen, und Hände seitlich hängen lassen. Du

solltest spüren, wie die Muskeln an deiner Oberschenkelrückseite arbeiten. Du führst insgesamt 30 Wiederholungen durch.

Wozu? Stärkung der hinteren Oberschenkelmuskeln.

c) Zehenstand

(20 Wiederholungen pro Bein)



Wie? Aufrechtstehen, die Arme seitlich hängen lassen. Rechtes Knie beugen und nach oben ziehen. Gleichgewicht halten. Mit dem linken Fuss langsam auf die Zehen gehen. Bewegung langsam 20 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Wozu? Diese Übung stärkt den Wadenmuskel und verbessert das Gleichgewicht.

Hinweis: Es kann helfen, die Arme nach vorne auszustrecken. Mit der Zeit können mehr Wiederholungen durchgeführt werden, um die Wirkung der Übung zu erhalten.

4. Plyometrische Übungen

Diese Übungen helfen Antrieb, Kraft und Schnelligkeit zu verbessern. Bei der Ausführung muss ganz besonders auf die Landung geachtet werden: Sie muss sanft sein! Bei einer Landung das Gewicht zunächst mit dem Vorfuss auffangen und dann langsam zur Ferse hin abrollen, wobei das Knie gebeugt und die Hüfte gestreckt sein sollten. Diese Übungen scheinen einfach, aber es ist entscheidend, dass sie korrekt durchgeführt werden. Es ist wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, um diese Übungen wirklich sicher und präzise auszuführen.

a) Seitensprünge

(20 Wiederholungen)



Wie? Rechts von Kegel stehen. Nach links über den Kegel springen, wobei man sanft auf dem Vorfuss und in einem tiefen Kniewinkel landet. Übung auf die andere Seite wiederholen.

Wozu? Verbesserung des Antriebs und der Kraft durch bewusste Muskelkontrolle.

b) Vorwärts-Rückwärts-Sprünge über Kegel

(20 Wiederholungen)



Wie? Nach vorn über den Kegel springen, auf dem Vorfuss und in einem tiefen Kniewinkel landen. Anschliessend mit derselben Technik rückwärts springen. 20 Mal wiederholen.

Wozu? Verbesserung des Antriebs und der Kraft durch bewusste Muskelkontrolle.

Hinweis: Das Knie sollte nie in die Streckung zurück gleiten, sondern die ganze Zeit leicht gebeugt sein.

c) Einbeinsprung über Kegel

(20 Wiederholungen x 2)



Wie? Auf dem linken Fuss stehen, nach vorn über den Kegel springen. Sanft auf dem Vorfuss und in einem tiefen Kniewinkel landen. Mit derselben Technik rückwärts springen. 20 Mal wiederholen. Anschliessend mit dem anderen Bein wiederholen. Die Zahl der Wiederholungen nach Bedarf steigern.

Wozu? Verbesserung des Antriebs und der Kraft durch bewusste Muskelkontrolle.

Hinweis: Das Knie sollte nie in die Streckung zurück gleiten, sondern die ganze Zeit leicht gebeugt sein.

d) Sprung aus dem Stehen

(20 Wiederholungen)



Wie? Aufrecht stehen. Leicht in die Kniebeuge gehen und zum Sprung nach oben abtossend. Auf die richtige Landetechnik achten! Das Gewicht mit den Ballen auffangen und die Knie mindestens 60 Grad beugen (tiefer Kniewinkel).

Wozu? Steigerung der Sprunghöhe.

e) Scherensprung

(20 Wiederholungen)



Wie? Mit dem rechten Bein Ausfallschritt nach vorn, Knie genau über dem Knöchel halten. Mit dem rechten Fuss abtossend und das linke Bein nach vorn in Ausfallstellung bringen. 20 Wiederholungen.

Wozu? Erhöhung des Antriebs und der Kraft beim Sprung nach oben.

Hinweis: Das Knie weder nach innen noch nach aussen abweichen lassen. Es sollte stabil und direkt über dem Knöchel gehalten werden. An die richtige Landetechnik denken: Das Gewicht mit den Ballen auffangen, und die Knie gebeugt halten.

5. Typische Bewegungsabläufe

a) Pendellauf mit Vorwärts-Rückwärts-Lauf



Wie? Beim ersten Kegel starten, vorwärts zum zweiten sprinten, rückwärts zum dritten, vorwärts zum vierten Kegel sprinten usw.

Wozu? Erhöhung der dynamischen Stabilität des Knöchel-Knie-Hüft-Komplexes.

b) Diagonallauf

(3 Durchläufe)



Wie? Mit dem Gesicht nach vorn und zum ersten Kegel links laufen. Dort mit dem linken Fuss abtossend und zum zweiten Kegel rennen. Hier mit dem rechten Fuss abtossend und weiter zum dritten Kegel laufen.

Wozu? Erlernen der richtigen Technik zur Stabilisierung des äusseren Fusses.

Hinweis: Das äussere Bein nicht nach innen einknicken. Knie leicht gebeugt und immer direkt über dem Knöchel halten.

c) Lauf mit angezogenen Knien (40 m)



Wie? Start von einer Seitenlinie. Zur anderen Seitenlinie laufen, dabei die Knie zur Brust ziehen. Die Knie so hoch wie möglich heben.

Wozu? Erhöhung der Hüftbeweglichkeit beim Beugen, steigert Antrieb und Geschwindigkeit.

Hinweis: Mit leicht gebeugtem Knie und gerader Hüfte auf den Fussballen landen. Distanz erhöhen, wenn die Übung leichter zu fallen beginnt.