präventive Dehnübungen

Dehnung der Adduktoren, langer Hebel:

Das zu dehnende Bein seitlich abspreizen und mit der Fußinnenseite auflegen. Becken zum Boden schieben und Oberkörper leicht zur Dehnseite neigen, bis Spannung auf der Oberschenkelinnenseite entsteht.
Dauer: mindestens 30 sek, 2 – 3 x je Seite

Dehnung der Adduktoren, kurzer Hebel:

Knie so weit wie möglich spreizen, Fußinnenseite und Knie auf den Boden auflegen. Die Weite der Grätsche bestimmt den Dehnungsgrad. Im Kniegelenk soll kein Schmerz entstehen!
Dauer: mindestens 30 sek, 2 – 3 x je Seite

Kräftigung der Adduktoren:

Theraband o. ä. zu einem Ring binden und fixieren (z. B. am Standbein eines anderen Spielers). Am Vorfuß einhängen und zum Standbein anziehen. Der Abstand zum Fixpunkt bestimmt den Widerstand. Auf korrekte Achse des Standbeins achten (Kniegelenk soll nicht nach innen kippen).
Dauer: 3 – 4 Serien, maximale Dauer

Rückenstabilisierung über die bauchseitige Muskelkette:

In den Unterarmstütz gehen, wobei die Lendenwirbelsäule nicht durchhängen darf. Abwechselnd ein Bein vom Boden anheben. Je weiter die *Ellbogen und Füße auseinander sind, desto schwerer ist die Übung.*
Dauer: 3 – 4 Serien, maximale Dauer

Rückenstabilisierung über die rückseitige Muskelkette:

In der Rückenlage wird ein Bein auf einen Ball (oder Kasten) gelegt und das andere Bein in Knie und Hüfte angewinkelt halten. Nun das Becken vom Boden heben, Bogenspannung aufbauen

und halten.
Dauer: 3 – 4 x je Bein, so lange wie möglich

Rückenstabilisierung über die seitliche Muskelkette:

Im Unterarmstütz seitlich das obere Bein und das Becken anheben. Diese Bogenspannung halten. Als Steigerung ist ein schnelles Bewegen des freien Beines nach vorne und hinten möglich.
Dauer: 3 – 4 x je Seite, so oft wie möglich

Kniegelenkstabilisation, dynamisch:

Im Einbeinstand das andere Bein auf einen Ball legen. Beim Rollen des Balles nach außen das Kniegelenk des Standbeins so weit wie möglich beugen. Den Ball nach innen führen und das Kniegelenk wieder strecken. *Dauer:* 3 – 4 x, so lange wie möglich

Kniegelenkstabilisation, statisch:

Theraband o. ä. zu einem Ring binden und fixieren (z. B. am Standbein eines anderen Spielers). Am Vorfuß einhängen, vor das Band stellen und nach außen wegziehen.
Dauer: 3 – 4 maximale Durchgänge

Kniegelenkstabilisation für Rotationsbewegungen:

Im Einbeinstand einen Ball in beiden Händen halten. Mit dem Ball nun den Boden berühren, dann zur anderen Seite möglichst weit hochheben. Dabei ist der Blick immer auf den Ball gerichtet.
Dauer: 3 – 4 x je Bein, so oft wie möglich

Sprunggelenkstabilisation:

Im Einbeinstand ohne Schuhe auf einer labilen Unterlage (z. B. Hochsprungmatte oder Kreisel) partnerweise gegenüberstehend Bälle zuwerfen bzw. schießen (oder zuwerfen und zurückschießen). Die Partner können beim Zuwerfen auch

seitlich zueinander stehen.
Dauer: so lange wie möglich mit einer Minute Pause zwischen den Belastungen