

# Stabilisations- programm



**Nachwuchs-Nationalteams Frauen**

© 2006  
Alle Rechte vorbehalten.

Markus Foerster  
Eidg. dipl. Trainer Leistungssport  
CH-3053 Münchenbuchsee

In Zusammenarbeit mit Swiss Volley und der  
Schulthess Klinik in Zürich.

**Ausgangsposition:**

Beine gestreckt, leicht übereinander

**Ausführung:**

Ruderbewegung, in der Mitte wird der Ball übergeben

**Achtung:**

- Beine, Arme und Ball sind immer in der Luft
- Mit dem Oberkörper nicht zu weit nach hinten liegen



### Ausgangsposition:

Stütz, Körper gerade, Hüfte leicht erhöht

### Ausführung:

Ball zur Partnerin rollen >> 1 Liegestütz

### Achtung:

- Körperspannung, Becken bleibt oben
- Becken bleibt gerade, nicht drehen
- Abwechslungsweise in die linke/rechte Hand spielen



### 3 Schultern / Rücken

### Schultern

#### Ausgangsposition:

Arme gestreckt, leicht übereinander

#### Ausführung:

- Ball hinter den Kopf führen und wieder nach vorne
- In der Mitte übergeben und mit ausgestreckten Armen wieder auf den Ball warten

#### Achtung:

- Füsse und Stirn auf dem Boden
- Arme, Ellbogen und Ball sind immer in der Luft
- Gesäss anspannen



### 4 Bauch oben

### Rumpf

#### Ausgangsposition:

Beine nach oben, Arme senkrecht nach oben, Ball hinter dem Kopf

#### Ausführung:

Mit den Händen den Ball berühren

#### Achtung:

- Senkrecht nach oben / hinten, nicht nach vorne zu den Füßen hin
- Schultern unten nicht ganz fallen lassen, immer die Spannung halten
- Das Kreuz bleibt am Boden





## 5 Unterer Rücken

## Rumpf

### Ausgangsposition:

Ball zwischen den Füßen, Stirn am Boden

### Ausführung:

Die ganzen Beine **gestreckt** anheben

### Achtung:

- Nicht zu hoch heben (Hohlkreuz)
- Ball und Füße bleiben immer in der Luft



## 6 Seitlicher Rumpf

## Rumpf

### Ausgangsposition:

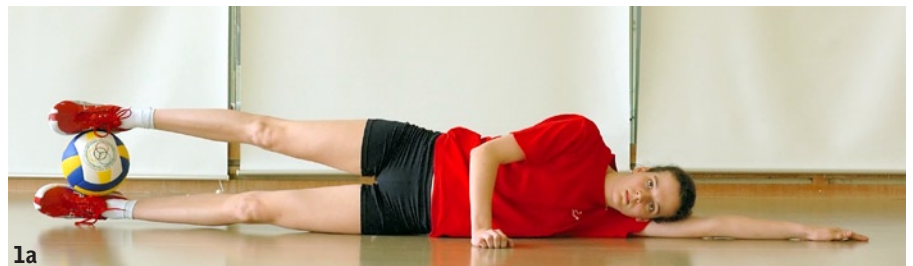
Ball zwischen den Füßen, Kopf liegt auf dem Arm  
Variante: Kopf auf Hand aufstützen (angewinkelter Ellenbogen = Vorspannung)

### Ausführung:

Beine **gestreckt** anheben

### Achtung:

- Körperlinie gerade, Hüfte ohne Knick
- Blick geradeaus, nicht zu den Füßen
- Ball und Füße bleiben immer in der Luft



## 7 Gesäss / Hamstrings

## Beine

### Ausgangsposition:

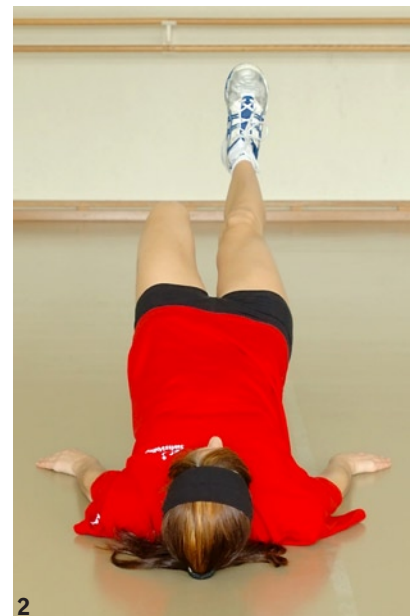
Gesäss / Rücken leicht ab Boden, 2. Bein auf Kniehöhe gestreckt

### Ausführung:

Hüfte nach oben schieben, bis Schultern, Hüfte und Knie eine gerade Linie bilden

### Achtung:

- Endwinkel =  $90^\circ$
- Gesäss bleibt immer in der Luft
- 2. Bein bleibt ruhig (keine Bewegung!), immer auf Kniehöhe und gestreckt
- Rücken am Ende gerade, kein Hohlkreuz



## 8 Oberer Rücken / Schultern

## Rumpf

### Ausgangsposition:

Arme mit Ball gestreckt, Füsse am Boden

### Ausführung:

Ball zur Nase ziehen und dabei den Oberkörper leicht anheben

### Achtung:

- Ball, Arme, Stirn und Schultern sind immer in der Luft
- Nicht zu hoch heben (Hohlkreuz)
- Füsse bleiben immer am Boden
- Körper gleichmässig von den Schultern bis zur Hüfte anheben beim Heranziehen des Balles



## 9 Tiefe Wadenmuskulatur

## Beine

### Ausgangsposition:

Hüftbreit auf den Fussballen stehen, Fersen leicht angehoben.

### Ausführung:

Ferse maximal anheben und ohne Stopp wieder senken

Variante: Instabile Unterlage

### Achtung:

- Nur mit den Füßen arbeiten
- **Kniewinkel bleibt immer gleich**
- Oberkörper aufrecht
- Beinachse (Hüftgelenk - Knie - Fussspitze) in einer Linie





## 10 Quadrizeps (Oberschenkel)

## Beine

### Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen

### Ausführung:

Nach hinten absitzen, bis der Beinwinkel ca. 90° beträgt.

Variante: Instabile Unterlage

### Achtung:

- Knie sind immer hinter den Fussspitzen
- Knie und Unterschenkel bleiben an der selben Stelle (möglichst wenig Bewegung!)
- Gleichgewicht mit dem Oberkörper ausgleichen
- Beinachse (Hüftgelenk - Knie - Fussspitze) in einer Linie!



## 11 Schultern hinten / Rücken

## Schultern

### Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen, Ellbogen angewinkelt, Arme auf Schulterhöhe, Schultern hängen lassen.

### Ausführung:

Ellbogen nach hinten ziehen, die Schulterblätter werden gegeneinander geschoben (Finger einklemmen zwischen den Schulterblättern)

### Achtung:

- Theraband ist immer unter Spannung
- Körper bleibt stabil, Spannung im Bauch/ Rücken
- **Schultern hängen lassen (nicht heben!)**
- **Ellbogen bleiben auf Schulterhöhe**



## 12 Schultern hinten / Rücken

## Schultern

### Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen, evtl. leichte Vorschrittstellung, Arm schräg nach vorne oben gestreckt (45°), Handfläche nach vorne, Schultern hängen lassen.

### Ausführung:

Arm gestreckt in die Senkrechte ziehen

### Achtung:

- Theraband ist immer unter Spannung
- Körper bleibt stabil, Spannung im Bauch, **nicht mit dem Rücken arbeiten, kein Hohlkreuz**
- **Schultern hängen lassen (nicht heben!)**
- Körperachse bleibt gerade (nicht seitlich kippen!)



## 13 Schultern oben

## Schultern

### Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen, Arm seitlich nach aussen (45°), Unterarm 90° angewinkelt, Theraband läuft über den Ellbogen.

### Ausführung:

Arm heben bis auf Schulterhöhe

### Achtung:

- Theraband ist immer unter Spannung
- Körperachse bleibt gerade (**nicht seitlich kippen!**)
- **Schulter hängen lassen (nicht heben!)**
- Ellbogen nicht über Schulterhöhe heben





## 14 Aussenrotatoren

## Schultern

### Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen, Arm 90° seitlich nach aus-  
sen, Unterarm 90° angewinkelt, Handfläche  
nach vorne, Winkel nach vorne: 45°.

### Ausführung:

- Hand nach oben bewegen, Oberarm bleibt in der Ausgangsstellung
- Endposition: Unterarm senkrecht nach oben

### Achtung:

- Theraband ist immer unter Spannung
- Oberarm dreht nur, bewegt sich aber nicht („Schraube durch den Oberarm“)
- Körper bleibt stabil, Spannung im Bauch, **nicht mit dem Rücken arbeiten, kein Hohlkreuz**
- **Schulter hängen lassen (nicht heben!)**



## 15 Innenrotation

## Schultern

### Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen, Arm 90° seitlich nach ausen, Unterarm 90° angewinkelt, Handfläche nach vorne.

### Ausführung:

- Hand nach unten bewegen, Oberarm bleibt in der Ausgangsstellung
- Endposition: Unterarm 45° nach vorne

### Achtung:

- Theraband ist immer unter Spannung
- Oberarm dreht nur, bewegt sich aber nicht („Schraube durch den Oberarm“)
- Körper bleibt stabil, Spannung im Bauch,
- **Schulter hängen lassen (nicht heben!)**



## 16 Unterarm

### Ausgangsposition:

Arme nach vorne oben gestreckt, Handflächen nach vorne

### Ausführung:

Hände abwechselungsweise nach vorne klappen, Arme bleiben ruhig und gestreckt

### Achtung:

- Theraband ist immer unter Spannung
- Arme bleiben ruhig (nicht bewegen!)
- Körperspannung behalten (Bauch, Rücken)



