

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.

1 Bauch unten

Rumpf

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



2 Grosse Schultermuskulatur / Brust

Schultern

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 (ange-
winkelter 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°
- 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 Tiefes 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 Fuss spitzen
- Knie und Unterschenkel bleiben an der selben Stelle (möglichst wenig Bewegung!)
- Gleichgewicht mit dem Oberkörper ausgleichen
- Beinachse (Hüftgelenk - Knie - Fuss spitze) 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 außen, 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 aussen, 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 abwechselnd nach vorne klappen, Arme bleiben ruhig und gestreckt

Achtung:

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



