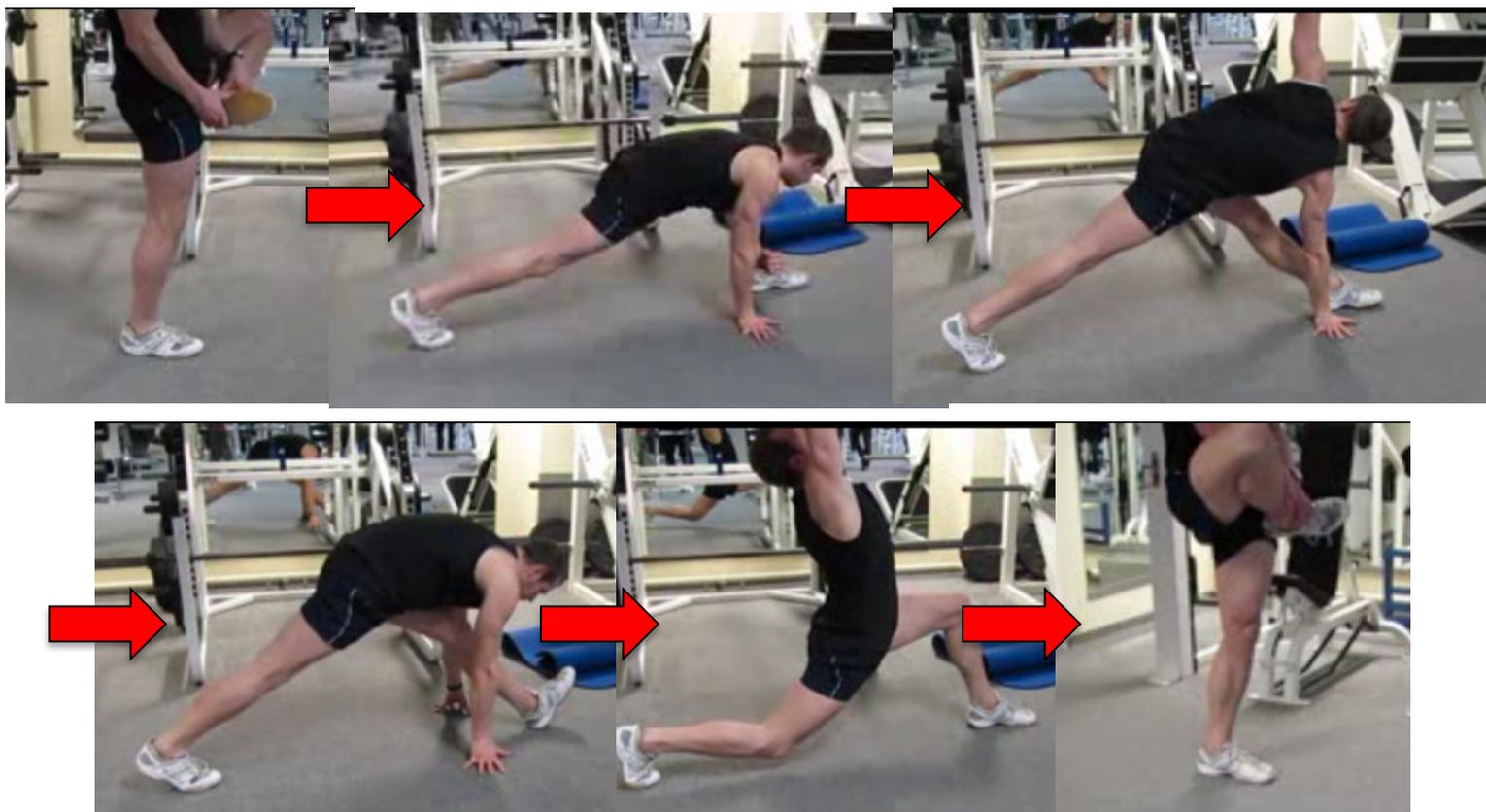


Posten 1

Übung

„modifizierter worlds greatest“ Stretch

<https://www.youtube.com/watch?v=E5CO117StFU>



Beschreibung Beweglichkeitsroutine. Standardisierter Ablauf zur Verbesserung der Beweglichkeit resp. Gelenkigkeit.

Eignet sich auch zum warm up wie cool down.
Achte auf kontrollierte und langsame Ausführung.
Atemrhythmus 2 Mal pro Position.
Suche nach maximaler Dehnungswahrnehmung.

Material

keines

Posten 2

Übung Selbstmobilisation des Vorderfusses „Schokolade aufbrechen“



Beschreibung

beidhändige Dehnung der verkürzten oberen (dorsalen) Mittelfuss Strukturen.

Der Athlet versucht das Gewölbe sogleich mit der Übung „kurzer Fuss“ aktiv korrigiert zu halten.

5x10“ mit maximaler isometrischer Aktivität zusammenziehen.
Wiederholung mehrmals täglich

Material keines

Posten 2.1

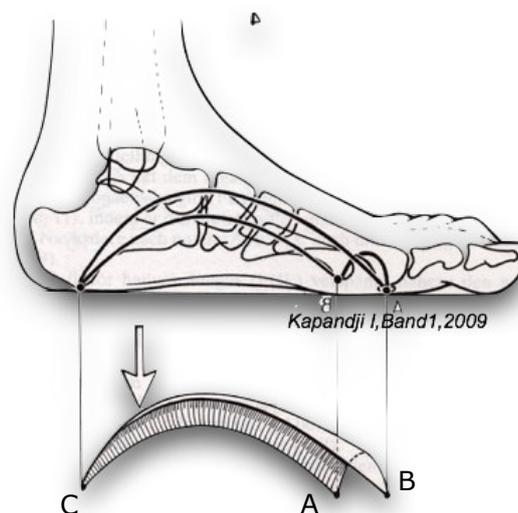
Übung Training der tiefen Fussmuskeln kurzer Fuss nach Janda

Aufbau inneres Längs- wie vorderes Quergewölbe

Beschreibung

Suche und halte immer Kontakt mit den 3 Punkten:

- A: Grundgelenk kleine Zehe
- B: Grundgelenk grosse Zehe
- C: Ferse



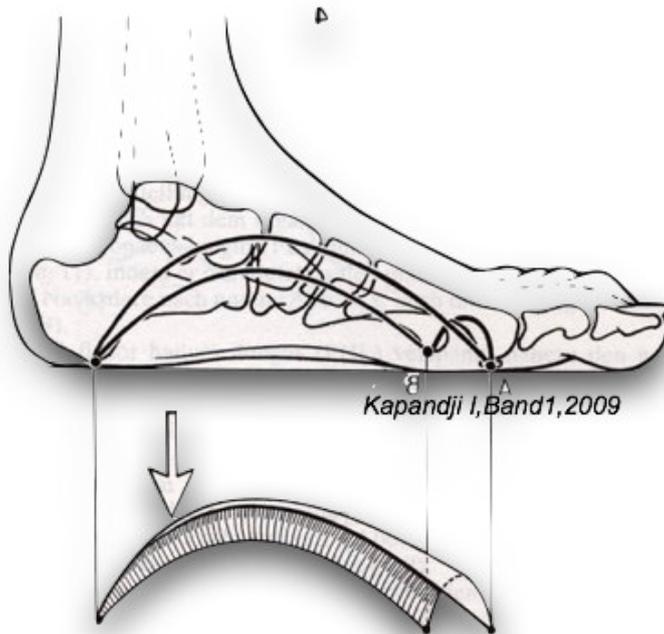
Ziehe den Fuss aktiv zusammen („kurzer Fuss“) ohne die Punkte abzulösen und die Zehen zu krallen.
Halte die Position während 10x10 Sekunden maximal isometrisch.

Merkmale achte auf die Erhöhung des inneren Längsgewölbes.
Du spürst eine intensive Spannung im Fuss wie in der Wadenmuskulatur.

Material keines oder mit Theraband / Handtuch / kleines Gewicht
Kurs Beinachsenstabilisation Swiss Athletics, 02.12.2017 / Jörg Gyger / Thomas Hürzeler

Posten 2.1

Übung Training der tiefen Fussmuskeln
kurzer Fuss nach Janda
Aufbau inneres Längs- wie vorderes Quergewölbe



Posten 2.2

Übung Training der tiefen Fussmuskeln Abspreizen des grossen Zehens (Abduktion Hallux) Stärkung inneres Längsgewölbe und Quergewölbe



Foto: Jörg Gyger

Grosszehen Halten in abgespreizter Position.
Exzentrische Aktivität.

**Auftrag: „Bleib da!“
Maximale Spannung!!
10x>10 Sekunden**

Grosszehen passiv in abgespreizte Position bringen.

Athlet muss den Zehen dort aktiv halten können. Später gegen Zug des Bandes dort halten oder gegen den Zug bremsen können.

Auftrag: „Bleib da aussen!“

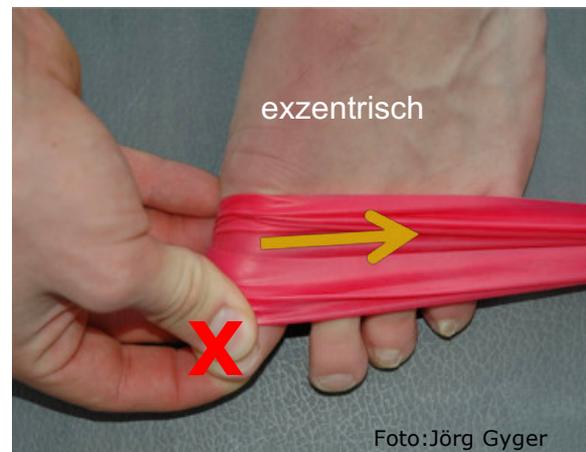
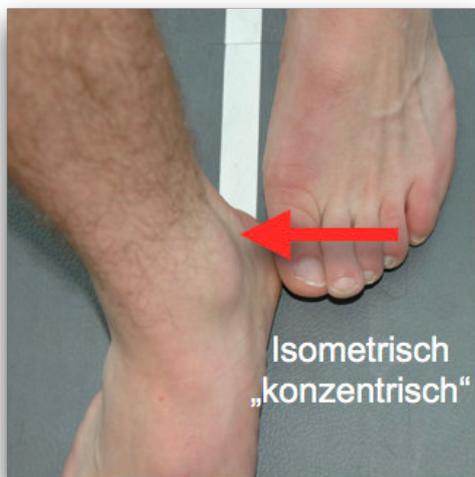


Foto: Jörg Gyger



Grosszehen aktiv gegen eigene Ferse Drücken. Den Zehen nach aussen zu drücken versuchen.
Maximale Intensität!! >10“

Posten 3

Top 4 – Heimprogramm!



Übung Training der tiefen Fussmuskeln
Stärkung inneres Längsgewölbe und Quergewölbe



Beschreibung 1 kurzer Fuss nach Janda (+16-35%)

2 Zehen spreizen (+17-35%)

3 grosser Zehen anheben (+13-18%)

4 alle kleinen Zehen anheben (+9-23%)

Merkmale Halte jeweils die Position während 5x10 Sekunden
maximal isometrisch

Material keines

Posten 3

Übung Training der tiefen Fussmuskeln
Heranziehen des grossen Zehens
Stärkung inneres Längsgewölbe und Quergewölbe.



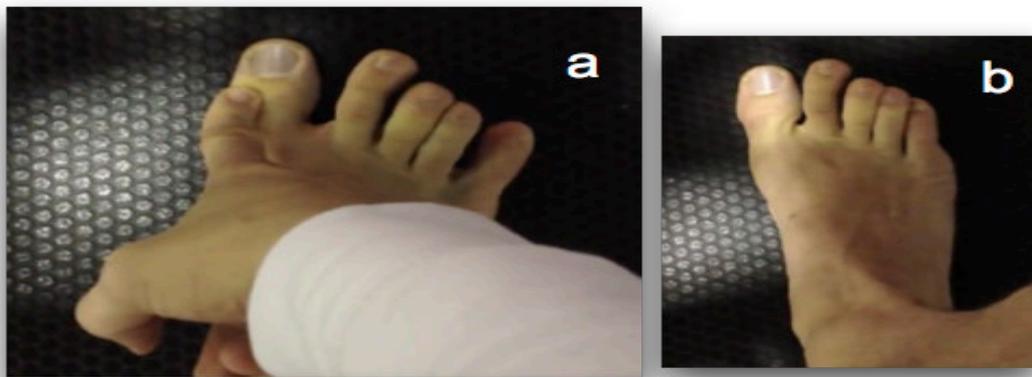
Beschreibung gegen Theraband aus endgradiger Stellung
5x>10“ maximale isometrische Spannung
halten.

Erschweren dynamisch,
Grosszehe heranziehen (adduzieren)
8-10 Wiederholungen gegen grossen
Widerstand.

Material Theraband, Stoppuhr

Posten 3.1

Übung Ansteuerung der Zehenheber
Stärkung inneres Längsgewölbe und Quergewölbe



Beschreibung

Gemeinsame und isolierte Streckung der Zehen

a) manuelle Hilfe

b) isoliert

maximales Bewegungsausmass und maximal willkürliche Aktivierung

5x5“ bis 10x>10“

isoliertes Anheben/Strecken aller oder einzelner Zehen

<https://www.youtube.com/watch?v=2OOJ9AQ1AEg>

Posten 3.2

Übung „Klavier spielen“ Zehen spreizen



Beschreibung

a) alle Zehen hochziehen und auseinanderspreizen

b) Zehen auseinanderspreizen danach Zehe um Zehe ablegen

Maximale willkürliche Aktivierung

5x5“ – 10x>10“ isometrische Kontraktion

<https://www.youtube.com/watch?v=2OOJ9AQ1AEg>

Material keines

Posten 3.3

Übung „Zehen-Klemmer“



Beschreibung

- a) Kugelschreiber zwischen Zehen einklemmen
- b) Zehen zusammen klemmen, evtl. mit Blattpapier

<https://www.youtube.com/watch?v=2OOJ9AQ1AEg>

Material Kugelschreiber, Papierblatt

Posten 3.4

Übung **Training der tiefen Fussmuskeln**
Beugung des grossen Zehens
Stärkung inneres Längsgewölbe und Quergewölbe



Beschreibung Aktivierung des langen Grosszehenbeugers
(M.flexor hallucis longus)

Material Theraband

Posten 4

Übung Beckenkipfung nach vorne verringern (anterior pelvic tilt)



Beschreibung Entspannung des unteren Rückens
Hohlkreuz reduzieren

Am Seil hängend, sich in tiefe Hocke bewegen.
Bewusste Ausatmung.
Langer Rücken machen.

Liegend mit Druck gegen die Wand in 90°
Beugung. Füße flach an die Wand.. Lang-
sames Abrollen und Abheben des Gesäses.

Material Hängevorrichtung (Sling/Seil) oder Ringe,....

Posten 4.1

Übung Beckenkipfung nach vorne verringern
(anterior pelvic tilt)



Beschreibung Entspannung des unteren Rückens
Hohlkreuz entspannen, reduzieren

- 1 Foamrollen global wie lokal
- 2 Knieend nach hinten auf Fersen sitzen, aktive Ausatmung
- 3 an der Wand lehrend, Arme strecken und nach oben führen.
Unter der Bewegung Hohlkreuz vermeiden.

Material Foamroller, kleiner Gymnastikball, Handball,....

Posten 5

Übung Beckenkipfung nach vorne verringern (pelvic tilt)



Gegenspieler Kräftigung

„Brüggli“ / Glute-Bridging

beibeinig

einbeinig



5-10x > 10"

in maximaler Hüftstreckung

isometrische Spannung im Gesäss

Beschreibung

Hüftstreckung über aktive Spannung der Gesässmuskeln und Hamstrings, vermeide ein Hohlkreuz!

Danach antagonistische Kräftigung in maximaler Streckung der Hüfte

Material evtl. Malstab

Posten 5.1

Übung „Brüggli“ Glute Bridge / Hip Trust



Beschreibung
azyklischer,
einbeiniger Kniehub
mit gegenseitigem
Druck-Zug in die Stufe.
Halten für 5 Sekunden,
dann Wechsel.



Erschweren zyklische Bewegung, später Tempoerhöhung
Medizinball unter Brustwirbelsäule

Material gepolsterte Stufe/Schwedenkasten Oberteil
Medizinball

Posten 6

Übung Beinachsentraining mittels Miniband



Beschreibung in leichter Hocke von X-Bein zu O-Bein
Bewegung unter Vorspannung des Minibandes.

2x10 Mal >10“ in verschiedenen Winkelstellungen der
Knie oder mit Abheben eines Beines „Inline skating“
Maximale Spannung (isometrisch) halten

Material Minibänder verschiedener Härte

Posten 6.1

Übung Beinachsentraining mittels Miniband



Beschreibung langsames Gehen unter Vorspannung des Minibandes. Vermeide ein Einknicken des Standbeinknies.

5x5 Meter absolvieren

Erschweren seitlich verschieben, rückwärts gehen
In verschiedenen Kniewinkeln gehen
Zusatzgewichte

Material Miniband / Theraband

Posten 6.2

Übung Beinachsentraining „Beckenwaage“



Beschreibung seitliche Beckenkipfung im Einbeinstand.
Vermeide ein Abknicken des Brustkorbes.

3x10 langsames Absinken des Beckens und
wieder hochziehen
3“Absinken - 3“ Hochziehen

Erschweren Zusatzgewicht auf gleicher Seite in Hand
Zusatzgewicht auf Gegenseite in Hand

Material keines oder auf Stufe stehend

Posten 7

Übung Step up / Step down



Beschreibung langsames Auf und Absteigen ohne oder mit Knieheben

2x 10 pro Bein ohne das Gegenbein abzustellen

Erschweren höhere Stufe
Zusatzgewicht

Material Langbank oder Sprungkasten
evtl. Gewichtscheiben / Zusatzlast

Posten 7.1

Übung Einbeinstandwaage (Flieger)



Beschreibung freier Einbeinstand zur „Waage“/ „Flieger“

vom Flieger zum Knieheben.
In Kombination mit seitlichem Absinken
Rotation im Standbein

Erschweren geschlossene Augen
Instabile Unterlage
Zusatzgewicht

Material Malstab zur Kontrolle des geraden Rückens oder zum Stabilisieren. evtl. instabile Unterlage

Posten 7.2

Übung Einbeinstand mit Rotationen



Beschreibung

Ballbeschleunigungen im Einbeinstand, langsam aufbauend bis zur schnellen Bewegung, abrupter Stop am Ende auch Ballwürfe mit Partner möglich.

Material Medizinalbälle, Gewichtsscheiben

Posten 8

Übung Kniebeugen Squats / Lunges



- Beschreibung** 2 beinige, wie einbeinige Kniebeugen
3x10 Wiederholungen pro Ausgangsstellung
- Bachte** kurzer Fuss aktivieren
qualitative Ausführung
gemäss Langhantel-Hebe Technik

Material Langhanteln, Gewichtsscheiben

Posten 9.1

Übung drop down von kleinem Podest



Beschreibung herunter „fallen“ lassen mit einbeiniger, reaktiver Stabilisation

Integriere den „kurzen Fuss“, als Voraktivierung

2x10 pro Bein azyklisch

Material Podest, Langbank, Schwedenkasten, o.ä.

Posten 9

Übung Streck sprung squat jump



Beschreibung beidbeiniger ,explosiver vertikal Sprung.
Stabile Landung
mit Voraktivierung des „kurzen Fusses“
stabile Beinachse!

15 Sprünge azyklisch

Material keines

Posten 9.2

Übung Froschhüpfen 3erHupf /5er Hupf auf Distanz



Beschreibung beidbeiniger Squatjump azyklisch später **zyklisch** auf Distanz

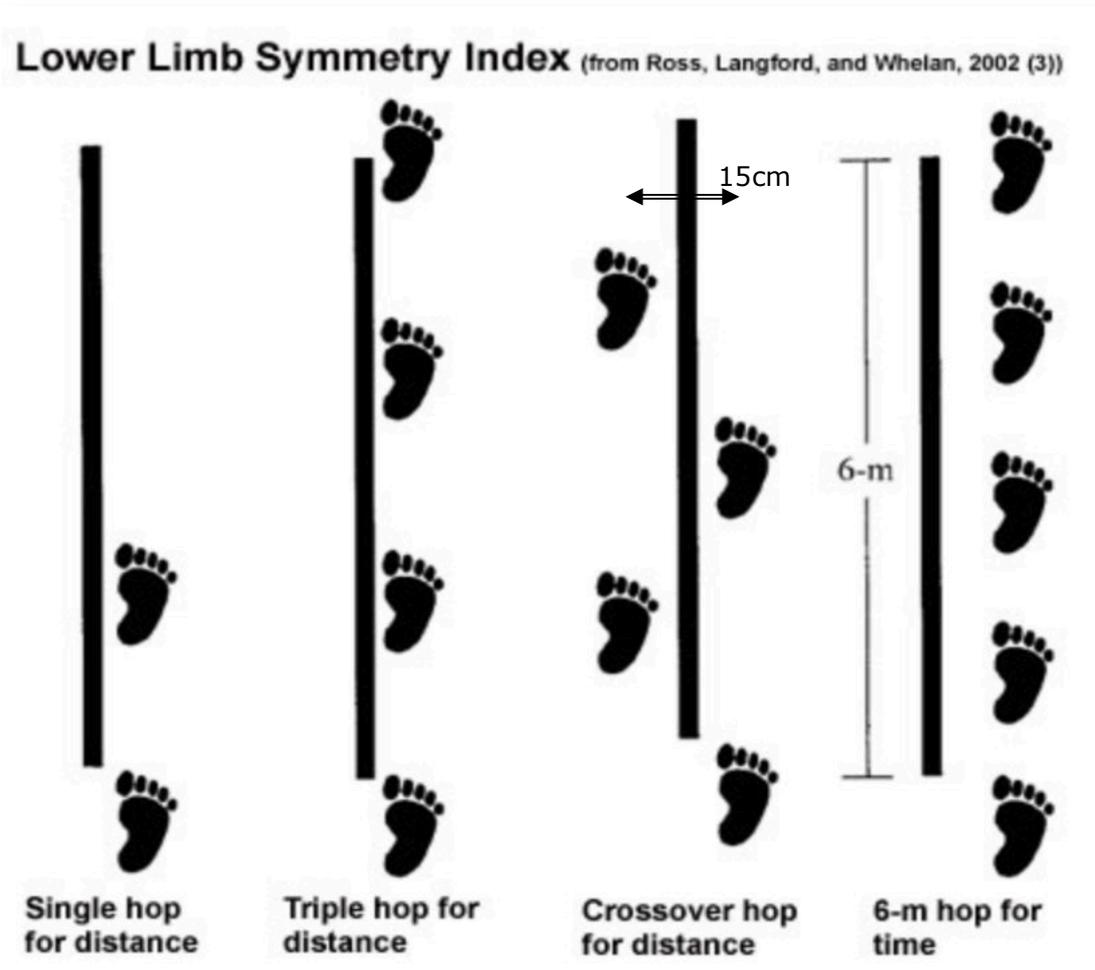
Wie weit komme ich mit 5 (Männer) resp.3 (Frauen) Sprünge.

2x3/5 Sprünge auf Distanz

Material Messband, Tape, Video

Posten 9.3

Übung single Leg Hop



Beschreibung

einbeiniges Hüpfen in 4 Formen mit angelegten Händen in Taille

Merkmale für Beobachtung (Video)

Korrekte Beinachse. Kein Nachhüpfen, direkte Stabilisation

Material

Messband 10M, Stoppuhr, Video, Tape (bei crossover: 2 Tape mit 15cm Abstand kleben)

Posten 10

Übung Star Excursion Exercise



Beschreibung

Einbeinstand, erreiche die grösst mögliche Weite in alle 8 Richtungen

1 Durchgang pro Bein

http://www.physio-pedia.com/Star_Excursion_Balance_Test

Material Tape 4x2,5M

Posten 11

Übung externer Fokus
optisch kontrollierte Übungen



Beschreibung zweibeinige Ausführung diverser Bein und Hüftbewegungen, mit Zielvorgabe einer Zweitperson

Erschweren einbeinige Ausführung, geschlossene Augen mit labiler Unterlage,.... , Augen geschlossen

Folge einer vorgegebenen Linie, stoppe bei einer bestimmten Stelle, wiederhole dies mehrmals,

Material

Laser, Gurte, Teppich

Kurs Beinachsenstabilisation Swiss Athletics, 02.12.2017 / Jörg Gyger / Thomas Hürzeler

Posten 12

Übung Selbstmassage Fusssohle



Selbstmassagen mit „black ball“, Tennisball,...

Beschreibung intensives „Durchrollen“

5 Stufen Technik

1. 2' passives Rollen über ganzen Muskel
2. 10" Halten auf „Hot Spot“ - !Atmung! (3 ein 6 aus)
3. 10x aktives Bewegen während auf „Hot Spot“ positioniert
4. 2' passives Rollen über ganzen Muskel wiederholen
5. 10x aktives Rollen, ganzer Muskel bearbeiten in Kombination mit aktivem Bewegen

Posten 12.1

Übung Mini Sprünge



Beschreibung

Aufrechter Stand, Rumpfspannung

„kurzer Fuss“ aktivieren

Führe 10 Mini Sprünge azyklisch und später zyklisch (5x5 Sprünge mit 1'Serien Pause) pro Bein aus

Material keines

Variante mit Elektrostimulation

Posten 13

Übung

Lauf ABC



Posten 14.1

Übung

„Circles“

in tiefer Hocke aus den Füßen kreisen



Beschreibung

In tiefer Hocke aus den Füßen/Sprungelenken kreisen

Im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn

Langsame Bewegung, maximale Spannung im Fuss

„kurzer Fuss“ maximal aktivieren

Posten 14

Übung „schiefer Turm“

Beschreibung
aufrechter Stand
Rumpfspannung
„kurzer Fuss“

nach vorne und zurück lehnen
Ganzkörper Kreisen
Fersen bleiben am Boden



fördert ebenfalls Sprunggelenksbeweglichkeit und
Ganzkörperspannung