

Von Basic 6 bis Profi 12

Stabilisierungsprogramme von den DFB-Juniorinnen bis zur Frauen-Nationalmannschaft

Von Norbert Stein



Alle Fotos: Klaus Schwarzen

Viele machen es beiläufig, bei den DFB-Frauenteamen hat es sich längst durchgesetzt: systematisches Kraft- und Stabilisierungstraining! Verantwortlich dafür zeichnet Norbert Stein, der *unter Mitarbeit von Christel Arbini* und in Absprache mit dem Trainerstab ein so genanntes ‘Stabi-Programm’ für alle Altersklassen ausgearbeitet hat.

Das Programm ist aufgeteilt in die fünf Stufen Basic 6, Basis 6 plus, Super 8, Top 10 sowie Profi 12 und umfasst je Bereich zwischen sechs und zwölf Übungen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad. Dieser exklusive Einblick hat natürlich einen direkten Nutzwert: Sie brauchen nur noch die Übungen auszuwählen, die dem Leistungsstand Ihres Teams entsprechen.

ATHLETIK

Athletik- und Stabilisierungstraining für Fußballer

Effektives Handeln im Fußball fordert den ganzen Körper. Sprint-, Sprung-, Schuss- und Wurfkraft stehen dabei im Mittelpunkt des konditionellen Anforderungsprofils.

Im Laufe eines gezielten und langfristigen Trainingsaufbaus spielt die allgemeine und ganzkörperorientierte Kräftigung als notwendige Basis für die Schnellkraftentwicklung eine wesentliche Rolle. Hierbei gilt die Regel: 'Rumpfkraft vor Extremitätenkraft'!

Nur eine gut entwickelte Bauch- und Rückenmuskulatur bildet das notwendige muskuläre Korsett für hochdynamische Kraftleistungen in Armen und Beinen. Auch aus Gründen der Verletzungsprophylaxe empfehle ich, die so genannten 'Stabilisierungsmuskeln', d. h. Muskeln mit Halte- und Stützfunktion, vorrangig zu trainieren. Gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten sind oft wirkungsvoller als herkömmliches Krafttraining an Maschinen. Nicht zuletzt haben sie auch einen hohen koordinativen Wert, der sich beim Techniktraining mit Ball positiv niederschlägt.

Von Basic 6 bis Profi 12

Die altersspezifischen Übungsprogramme sind in fünf Anforderungsstufen aufgebaut und im Umfang und Schwierigkeitsgrad ansteigend. Die Anwendung der 'Stabi-Programme' sollte sich jedoch nicht ausschließlich auf die angegebenen Altersstufen beschränken. Es sollten auch des Öfteren Übungen aus den Programmen der jeweils jüngeren Spielerinnen wiederholt werden, insbesondere nach längeren Trainingsunterbrechungen oder im Verletzungsfall. Die Basisübungen müssen beherrscht und im vorgegebenen Zeitmaß bzw. der angegebenen Wiederholungszahl durchgeführt werden können, bevor die vorgeschlagene Variation in Angriff genommen wird. Auch die nächst höhere Übungsstufe sollte erst dann zum Einsatz kommen, wenn die vorangegangenen Übungen komplett beherrscht werden.

Vorschläge zur Trainingssteuerung

Die auf die jeweiligen Altersstufen zugeschnittenen Übungsprogramme sollten von den Spielerinnen regelmäßig durchgeführt werden (anfangs mindestens 1-mal pro Woche, später möglichst 2-mal und je nach Saisonabschnitt bis zu 3-mal pro Woche). Sie lassen sich gut mit dem Mannschaftstraining kombinieren (zumeist als Abschluss einer Trainingseinheit, ggf. aber

DR. NORBERT STEIN



Zur Person

Seit 1981 Dozent an der DSHS Köln, seit 25 Jahren Trainer im (Hoch-)Leistungssport, Erfolge in verschiedenen Sportarten:

- Leichtathletik: Olympia-, WM- und EM-Teilnahmen, Titelgewinne bei DM
- Fußball: seit 2000 Berater, Konditionstrainer und Leistungsdiagnostiker der Frauen-Nationalmannschaft, seit 2006 DFB-Honorartrainer
- Basketball: bis 2007 Konditionstrainer Rheinenergie Köln, mehrfacher Deutscher Pokalsieger, Deutscher Meister
- Behindertensport: vielfache Goldmedaillen bei Paralympics, Titelgewinne bei Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften, Welt- und Europarekorde

auch als kurze 'Tonisierung' im Aufwärmprogramm), sollten jedoch bevorzugt in separaten Konditionseinheiten zur Anwendung kommen (z. B. in Kombination mit Beweglichkeits- und Ausdauertraining).

Zur Sicherstellung des gewünschten Trainingseffekts die angegebenen Belastungsumfänge nach Möglichkeit einhalten, und:

- Die Pausenlänge zwischen den einzelnen Durchgängen (Serienpause) von zunächst 20 Sekunden (Anfänger) auf später 10 Sekunden (Fortgeschrittene) senken.
- Die Pausendauer bis zum Beginn einer neuen Übung (Übungspause) von anfangs 30 auf später 15 Sekunden verringern. Eine Übung sollte immer erst komplett

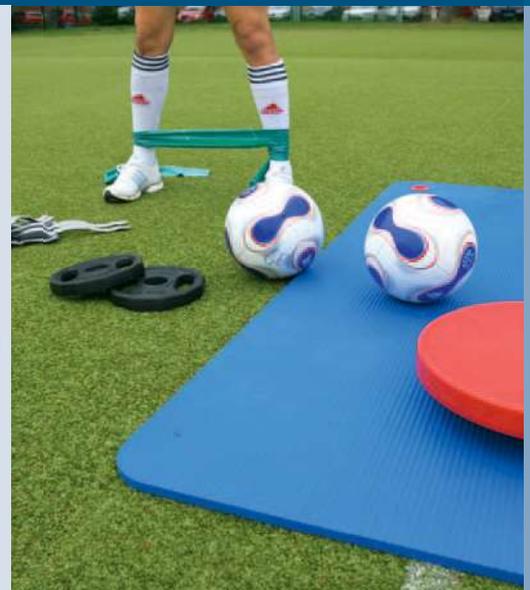
abgeschlossen sein, bevor mit der nächsten begonnen wird.

So trainieren es die Juniorinnen- und Frauen-Nationalmannschaften

Die DFB-Auswahlspielerinnen sollen die Programme im Rahmen des Vereinstrainings oder/und als individuelle Trainingsmaßnahme ('Hausaufgabe') umsetzen. Die Übungsausführung wird regelmäßig durch Vereins-(Konditions-)trainer oder Physiotherapeuten bzw. im Rahmen von DFB-Maßnahmen kontrolliert. Die Stabi-Programme werden ganzjährig eingesetzt, je nach Periodisierungsabschnitt als Muskelaufbau- oder Krafterhaltungstraining.

BENÖTIGTE GERÄTE

- Matte
- Therabänder
- Bälle
- Kreisel
- Gewichtsscheiben (1,25-2,5kg)
- Gewichtsmanschetten



**Alles für
Dein Training
zu Hause...**

**Für mehr
Fitnesszubehör**

- klicke hier -



saller s.Rolle - Faszienrolle

Die saller s.Rolle ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und schmerzhafte Muskelverhärtungen selbst gezielt behandeln wollen.

Material: EPP / Polypropylen

Größe: 33 x 14 cm

Art-Nr.: 97047

nur 12,99 €



Latexband grün (mittel)

Besonders beliebt bei Physiotherapeuten, Fitnesstrainern und Freizeitsportlern. Einfach und effektiv die wichtigsten Muskelgruppen trainieren.

Material: EPP / Polypropylen

Größe: 120 x 15 cm

Art-Nr.: 97001

nur 4,99 €



Sportmatte »sallerBasic«

Komfortable saller Sportmatte mit praktischem Trageriemen. Optimal für Gymnastikübungen, Yoga, Pilates usw.

- Leicht, elastisch und stoßabsorbierend
- Trageriemen für einfachen Transport

Material: PVC

Größe: 190 x 62 x 1 cm

Art-Nr.: 4816

nur 16,99 €

www.sport-saller.de



saller Multifunktions Tuch

Das Multifunktions Tuch ist ein echtes Allround-Talent und eignet sich optimal für die Freizeit und alle sportlichen Aktivitäten im Freien. Das Multifunktions Tuch gibt dir Schutz bei jeder Wetterlage und lässt sich auch einfach über Nase, Mund und Ohren ziehen

Material: 100% Polyester

Art-Nr.: 4038

Größe: Einheitsgröße

nur 7,99 €



saller Halswärmer

Der saller Halswärmer hält deinen Hals bis zu den Ohren warm, sodass du auch an kalten Tagen dein Bestes geben kannst. Durch einen Mesh-Einsatz an Nase und Mund kannst du problemlos atmen und bist perfekt vor der Kälte geschützt.

Material: 100% Polyester

Art-Nr.: 4040

Größe: Einheitsgröße

nur 11,99 €



**...oder für die
aktuelle Situation:
Halswärmer
alternativ
auch als
Mundschutz**

Von Basic 6 bis Profi 12

„BASIC 6“ - ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 1 – Rücken, Gesäß, Schultern



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Beine gestreckt, Fußspitzen drücken zum Boden, Steiß 'zwischen Pobacken ziehen'.
- Blick zum Boden, Arme angewinkelt, Ellbogen nach außen.



Übungsausführung

- Angewinkelte Arme leicht vom Boden abheben und halten.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Arme nach dem Anheben wechselseitig langsam beugen und strecken.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 2 – Bauch, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Fußspitzen anziehen.



Übungsausführung

- Kinn auf die Brust ziehen, Hände drücken gleichzeitig fest gegen die Knie

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Beide Hände drücken gegen das gleiche Knie, das andere Bein wird gestreckt und parallel zum Boden gehalten, Oberkörper leicht anheben.
- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 3 – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Bauchnabel 'einziehen'.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Füße wechselseitig in schnellem Rhythmus minimal anheben.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 4 – Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, Kopf liegt auf gestrecktem unterem Arm, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Unteres Bein ist leicht, oberes Bein 90 Grad angewinkelt.
- Bauch und Po anspannen.



Übungsausführung

- Oberes Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.

Belastungsvorgabe

- 20 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Seitlage wie zuvor, oberes Bein beugen und vor dem Körper aufsetzen, unteres Bein gestreckt
- Unteres Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.
- 20 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 5 – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angewinkelt, Füße nur mit Fersen aufgesetzt.
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.



Übungsausführung

- Becken anheben, bis Hüften gestreckt sind.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Die Hüfte anheben, ein Bein vom Boden lösen und im Kniegelenk strecken, Oberschenkel dabei parallel halten.
- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 6 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- 4-Füßler-Stand (auf Händen und Knien)



Übungsausführung

- Einen Arm und das Gegenbein diagonal ausstrecken, Rücken gerade, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Nachdem ein Arm und das Gegenbein ausgestreckt wurden, Knie und Ellbogen zusammenführen, Kopf dabei auf die Brust ziehen, danach erneut strecken.
- 8-mal je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Von Basic 6 bis Profi 12

„BASIC 6 PLUS“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U15

Basic 1 plus – Rücken, Schultern, Gesäß



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Arme und Beine gestreckt
- Blick zum Boden



Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht vom Boden lösen.
- Wechselseitiges, schnelles Anheben eines Beins und des Gegenarms

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



Variation

- Oberkörper, Arme und gegrätschte Beine leicht anheben, Hände ziehen wechselseitig eng am Körper vorbei bis zur Hüfte.
- 4 x 20 Sekunden

Basic 2 plus – Bauch, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden.

Übungsausführung

- Hände drücken zunehmend fest gegen die Knie, Oberkörper dabei leicht aufrollen, Druck lösen und Oberkörper wieder abrollen.



- Kopf nicht ablegen, danach erneutes Aufrollen und Drücken.

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



Variation

- Oberkörper wiederholt langsam aufrollen, gestreckte Arme dabei seitlich an den Oberschenkeln vorbeiführen.
- 4 x 20 Sekunden

Basic 3 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Beine abwechselnd leicht anheben, Ferse nach hinten drücken.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Die Fußspitze des jeweils angehobenen Beins weit einwärts und auswärts drehen.
- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 4 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage
- Beine gestreckt, Blick geradeaus
- Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte ablegen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen.

Belastungsvorgabe

- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Hüfte anheben, oberes Bein leicht auf und ab bewegen (ca. 1 Fußlänge), ruhige Bewegungsausführung.
- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 5 plus – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine im Knie angewinkelt und Füße nur mit Fersen aufgesetzt
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben

Übungsausführung

- Becken anheben, gleichzeitig ein Bein



vom Boden lösen und mit angewinkelttem Knie und angezogener Fußspitze nach oben ziehen, danach Bein und Becken wieder absenken.

Belastungsvorgabe

- Je Seite 15 Sekunden, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Ein Bein vom Boden lösen, im Knie angewinkelt erst nach oben ziehen, dann senkrecht in die Luft strecken und mit weit ausgreifender Bewegung wieder absenken („Radfahren“).
- 15 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 6 plus – Gesäß, Rücken, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz
- Fußspitzen aufgesetzt
- Oberschenkel senkrecht zum Boden



Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, Blick zum Boden, Rücken gerade halten

Belastungsvorgabe

- Position 20 Sekunden halten
- 4 Durchgänge



Variation

- Nachdem beide Knie angehoben wurden, ein Bein vom Boden lösen und nach oben anheben, Fußsohle Richtung Decke, Knie bleibt dabei gebeugt, Rücken gerade.
- Je Seite 15 Sekunden halten, insgesamt 4 Durchgänge

Von Basic 6 bis Profi 12

„SUPER 8“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U17

Super 1 – Rumpf, Oberschenkelrückseite, Gesäß



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz rüchlings, gestreckte Beine mit aufgesetzten Fersen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Rumpf und Beine in einer Linie.

Belastungsvorgabe

- Position 4 x 20 Sekunden halten.



Variation

- Wie zuvor, nachdem die Hüfte gestreckt wurde, zusätzlich ein Bein vom Boden lösen und leicht anheben.
- Je Seite 2 x 15 Sekunden halten

Super 2 – Arme, Rumpf, Beine



Ausgangsstellung

- Liegestützposition auf Händen und Knien (Knie ggf. erhöht auf kleinen Kästen oder Bank stellen), Unterschenkel überkreuzt, Hände leicht nach innen gedreht.



Übungsausführung

- Körper gleichmäßig ruhig absenken und wieder hoch drücken (Liegestütz), Rücken gerade halten, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen



Variation

- 'Normale' Liegestützposition auf Händen und Fußspitzen, Beine gestreckt.
- Körper im Liegestütz absenken und wieder hoch drücken, Rücken gerade halten, Blick zum Boden.
- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen

Super 3 – Rumpf, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage, Beine gestreckt, Blick geradeaus, Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte abgelegt.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen, oberes Bein anheben und gestreckt langsam vor- und rückwärts bewegen (ca. 1 Fußlänge).

Belastungsvorgabe

- 20 Sek. je Seite/insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- gleiche Ausgangsstellung, jedoch Beuge- und Streckbewegung im oberen Bein und der Hüfte, Synchronbewegung mit dem oberen Arm (Ellbogen zum Knie bringen), ruhige Bewegungsausführung
- 20 Sek. je Seite/insgesamt 4 Durchgänge

Super 4 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz, Fußspitzen aufgesetzt, Blick zum Boden, Rücken gerade.



Übungsausführung

- Knie vom Boden abheben und ein Bein angewinkelt nach oben heben (Ferse Richtung Decke) und wieder senken.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



Variation

- Wie zuvor, jedoch ein Theraband um einen Fuß wickeln, Enden in den Händen halten.
- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung

Super 5 – Bauch, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, gerader Oberkörper, Kopf liegt auf gebeugtem unterem Arm, Beine leicht angewinkelt, Ball zwischen die Knie geklemmt.



Übungsausführung

- Beide Knie/Unterschenkel leicht anheben, Beine mit dem fixierten Ball langsam auf und ab bewegen.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



Variation

- Beine gestreckt und den Ball zwischen den Füßen eingeklemmt, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Beide Beine gestreckt mit dem fixierten Ball leicht auf und ab bewegen.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite

Super 6 – Rumpf, Schulter, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Theraband um einen Fuß wickeln, Enden des Therabands in die Hände nehmen, 4-Füßler-Stand auf Händen und Knien.



Übungsausführung

- Bauchnabel „einziehen“, ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten strecken, Position kurz (etwa 3 Sekunden) halten, dann zurück.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



Variation

- Wie zuvor, jedoch zusätzlich den jeweils gegengleichen Arm gegen den Widerstand ausstrecken.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite

Von Basic 6 bis Profi 12

„SUPER 8“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U17

Super 7 – Rumpf, Schulter, Arme

Ausgangsstellung

- Mit beiden Füßen auf die Mitte des Therabandes stellen, Band auf Hüfthöhe mit den Händen fassen, Füße etwas nach außen öffnen, Knie leicht gebeugt (ggf. auf Therapiekreisel stellen)



Übungsausführung

- Beide Arme gleichzeitig nach oben außen heben, Körper dabei strecken, Blick geradeaus, Arme wieder senken, erneutes Anheben und Senken

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Wiederholungen



Variation

- Wie zuvor, aber Band vor der Hüfte überkreuzt halten
- Arme wechselseitig nach oben außen heben, Hände jeweils zur Hüfte der Gegenseite zurückführen, Schulter bleibt parallel zum Boden.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



Super 8 – Bauch, Beckenboden



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Arme neben dem Körper abgelegt, Beine senkrecht in die Luft, Füße überkreuzt.



Übungsausführung

- Po leicht anheben, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, Füße langsam mehrmals Richtung Decke bewegen.

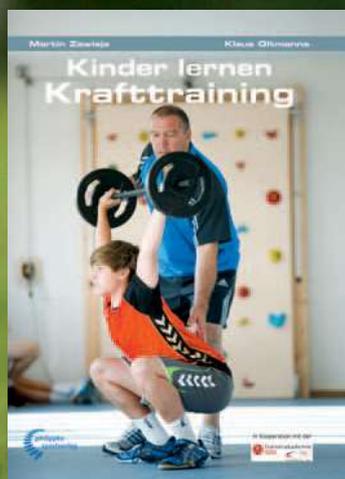
Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 x 20 Sekunden



Variation

- Wie zuvor, aber Beine im Kniegelenk angewinkelt anheben.
- Knie mehrmals leicht und senkrecht nach oben anheben, nicht zur Brust ziehen!
- Insgesamt 4 x 20 Sekunden



BASISAUSBILDUNG KRAFTTRAINING

Wenn Sie Ihre Nachwuchssportler langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten wollen, sollten Sie unbedingt dieses Buch lesen.

- Sie erfahren Grundlegendes zur Bedeutung des Krafttrainings im Kindesalter und zu seiner Einbindung in einen langfristigen Leistungsaufbau.
- Sie erhalten Einblick in das Erlernen der verschiedenen Basistechniken des Langhanteltrainings, die in Text und Bildreihen umfassend präsentiert werden.

Und vieles mehr.

Kinder lernen Krafttraining. 176 Seiten, gebunden, € 23,80

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

„TOP 10“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U19

Top 1 – Komplexübung, Rumpf, Arme, Beine



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Hände schulterbreit und mit leicht nach innen eingedrehten Fingerspitzen aufsetzen, in den Liegestütz hochdrücken.

Übungsausführung

- Wechselseitig kurzfristig in den einarmi-



gen Stütz kommen, dazu eine Hand zum Ellbogen der Gegenseite führen.

- Hände wieder aufsetzen und erneut zurück in die Bauchlage.

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Sekunden



Variation

- Wie zuvor, zusätzlich nach Erreichen der Bauchlage Hände vom Boden lösen und hinter dem Rücken in die Hände klatschen.
- 4 x 25 Sekunden

Top 2 – Rücken, Schultern



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Arme sind nach vorne gestreckt und halten je 1 Ball, Blick zum Boden, 1 weiterer Ball ist zwischen die Füße geklemmt.



Übungsausführung

- Alle 3 Bälle gleichzeitig leicht anheben und wieder ablegen.

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Sekunden



Variation

- Arme werden nach dem Anheben langsam und gleichzeitig nach hinten und wieder nach vorn geführt (Fußspitzen können ggf. auch am Boden bleiben).
- 4 x 25 Sekunden

Top 3 – Rumpf, Oberschenkelrückseite, Gesäß



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz rüchlings, gestreckte Beine mit Fersen aufgesetzt, Hüfte mit Theraband in den Händen fixiert.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Rumpf und Beine in einer Linie, abwechselnd ein Bein anheben und Fuß jeweils 5 Sek. lang ein- und auswärts drehen

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 x 25 Sekunden



Variation

- Wie zuvor, jedoch zusätzlich ein Theraband locker um beide Unterschenkel binden: Anheben des jeweiligen Beins gegen Widerstand
- Insgesamt 4 x 25 Sekunden

Von Basic 6 bis Profi 12

„TOP 10“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U19

Top 4 – Bauch, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, gerader Oberkörper, Kopf liegt auf gebeugtem unterem Arm, Beine leicht angewinkelt, Ball zwischen die Füße geklemmt.



Übungsausführung

- Beide Knie/Unterschenkel leicht anheben, Beine mit dem fixierten Ball beugen und strecken, gleichmäßig/ruhige Ausführung.

Belastungsvorgabe

- 2 x 20 Wiederholungen je Seite



Variation

- Rückenlage, Ball zwischen Füße geklemmt, Bauchnabel 'einziehen', Beine anheben und im Kniegelenk anwinkeln.
- Beine langsam strecken und beugen, Lendenwirbelsäule gegen Boden pressen (!), Hände drücken zum Boden.
- 4 x 20 Wiederholungen

Top 5 – Rücken, Hüfte, Gesäß, Beine



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz, Fußspitzen aufgesetzt, Blick zum Boden, Rücken gerade.



Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, ein Bein angewinkelt nach außen führen und wieder senken, Fußspitze dabei anziehen, Hüfte bleibt parallel zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 25 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Ausgangsstellung wie zuvor, ein Bein vom Boden lösen, nach hinten ausstrecken und dabei Fuß stark nach innen eindrehen, Bein dann neben dem Körper angewinkelt nach vorn ziehen und dabei Fußspitze nach außen drehen.
- 25 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Top 6 – Rücken, Bauch, Hüfte, Beine, Arme



Ausgangsstellung

- Bauchlage quer auf der Matte, Arme und Beine gestreckt, Ball fest in den Händen halten.



Übungsausführung

- Oberkörper sowie gestreckte Arme und Beine leicht anheben, Körper um die Längsachse drehen, Ball und Füße dürfen dabei den Boden nicht berühren.

Belastungsvorgabe

- 15-mal hin und zurück drehen.



Variation

- Wie zuvor, jedoch je ein Ball in den Händen und zwischen die Füße klemmen.
- Um 360° in die erneute Bauchlage und wieder zurück drehen, Ball und Füße dürfen Boden nicht berühren.
- 15-mal hin und zurück drehen.

Top 7 – Bauch, Beine, Arme



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Arme und Beine gestreckt, Hände halten einen Ball.

Übungsausführung

- Einrollbewegung durch Vor-/Hochbringen des Oberkörpers und gleichzeitiges Anziehen der Beine, Hände legen den Ball auf den Unterschenkeln ab, Körper wieder in Ausgangsposition strecken; danach erneut einrollen und Ball abholen.

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



Variation

- Wie zuvor, zusätzlich ein um den Oberkörper gelegtes und über die Schultern geführtes Theraband mit den Händen fixieren.
- 4 x 25 Wiederholungen

Top 8 – Rumpfseite, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine in der Luft angewinkelt, Ball zwischen die Knie geklemmt, Fußspitzen angezogen, Arme seitlich abgelegt, Handinnenflächen gegen den Boden gedrückt.

Übungsausführung

- Gebeugte Beine mit Ball langsam und weit nach rechts und links führen, ohne den Boden zu berühren

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



Variation

- Wie oben, jedoch Beine mit eingeklemmtem Ball gestreckt weitestmöglich nach rechts und links bewegen, ohne dabei den Boden zu berühren
- 4 x 25 Wiederholungen

Top 9 – Rücken, Oberschenkel, Gesäß



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Theraband am linken und am rechten Fuß oberhalb des Sprunggelenks fixieren; gestreckte Arme seitlich ablegen, Hände halten Theraband.

Übungsausführung

- Becken anheben, ein Bein lösen und in Verlängerung des Körpers strecken, Arme ziehen seitlich bis auf Schulterhöhe.

Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Sekunden



Variation

- Dynamische Ausführung: ein Bein senkrecht nach oben strecken und im weiten Bogen nach vorn-unten führen ('Radfahren'), Becken auf und ab bewegen
- 15 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Top 10 – Rücken, Schultern, Arme, Rumpfseite



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Arme nach vorne ausgestreckt, Hände halten einen Ball, Beine leicht gegrätscht und mit Fußspitzen aufgesetzt, vor dem Kopf liegt in Armlänge ein zweiter Ball.

Übungsausführung

- Ball anheben, weit nach links und rechts über den zweiten Ball bewegen, an den Endpunkten leicht auftippen, Füße am Boden

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



Variation

- Wie oben, Ball nur mit Fingerspitzen druckvoll halten, Theraband oberhalb Sprunggelenke fixieren, Beine grätschen
- 4 x 20 Wiederholungen

Von Basic 6 bis Profi 12

„PROFI 12“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONS-(ATHLETIK-)PROGRAMM FRAUEN

Profi 1 – Hüfte, Rumpfseite, Schultern, Beine



Vorbereitung

- Beim Anlegen der Therabänder ggf. helfen/die richtige Position überprüfen.



Ausgangsstellung

- Seitlage, Unterarmstütz, je ein Theraband locker um die Hüfte und die Unterschenkel gebunden, oberer Arm liegt an der Hüfte unter dem Theraband, Blick geradeaus.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, oberes Bein und oberen Arm gegen Widerstand abheben.

Belastungsvorgabe

- Je Seite 20 Sek. halten, 4 Durchgänge

Profi 2 – Bauch, Rumpfseite, Beine, Adduktoren, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage, gebeugte Beine seitlich abgelegt, ein Ball zwischen den Knien mit leichtem Druck fixiert, Hände fassen zweiten Ball.



Übungsausführung

- Oberkörper anheben, Kinn zieht auf die Brust, unter Einwärtsdrehung des Oberkörpers wird der mit den Händen gefasste Ball weit nach oben über das obere Knie geführt.



Belastungsvorgabe

- 30 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Profi 3 – Beine, Rumpf, Arme, Gleichgewicht

Ausgangsstellung

- Beidbeiniger Stand (ggf. auch einbeinig) auf Kreisel / Balanepad / Weichboden, Knie und Hüfte leicht gebeugt, stabile Rumpfhaltung, Hände halten je eine Gewichtsscheibe



Übungsausführung

- Hantelscheiben mit gestreckten Armen wechselseitig erst vor, dann neben dem Körper gleichmäßig/langsam und mit möglichst weitem Bewegungsausschlag auf und ab bewegen



Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 30 Sekunden



Profi 4 – Bauch, seitlicher Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Theraband um die Unterschenkel gelegt, Beine senkrecht hochgestreckt und gegen den Widerstand gegrätscht, Hände halten einen Ball vor der Brust.



Übungsausführung

- Arme strecken und Ball zwischen den Beinen nach oben führen, zuerst zum linken, dann zum rechten Fuß, dabei Oberkörper jeweils langsam aufrollen bis Schultern und oberer Rücken vom Boden gelöst sind, Kinn zieht zur Brust.



Übungsausführung

- Nach dem Abrollen beide Arme weit nach links und rechts führen und mit dem Ball kurz auftippen, ohne dass die Schulter den Boden berührt.

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Profi 5 – Komplexübung: Bauch, Rücken, Arme, Beine



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Beine und Arme gestreckt, Hände fassen je eine Gewichtsscheibe, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht anheben. Hände und Füße wechselseitig 10 Sekunden gleichmäßig/langsam auf und ab bewegen.
- Dann 10 Sekunden nach außen und innen bewegen.



Übungsausführung

- Danach sofort in Rückenlage drehen und jeweils 10 Sekunden gleiche Bewegungsausführungen wie zuvor.

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Profi 6 – Komplexübung: Bauch, Rücken, Arme, Beine



Ausgangsstellung

- Rückenlage längs auf großem Turnkasten, Hüfte bis zur Kante vorgeschoben, Bauchnabel „einziehen“, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



Übungsausführung

- Beine wechselseitig und mit möglichst großer Bewegungsamplitude in einer kreisenden „Radfahrbewegung“ auf und ab bewegen.



Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Von Basic 6 bis Profi 12

„PROFI 12“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONS-(ATHLETIK-)PROGRAMM FRAUEN

Profi 7 – Bauch, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine gestreckt, Arme seitlich abgelegt, Handinnenflächen zum Boden, Bauchnabel 'einziehen', Gewichtsmanschetten am Unterschenkel, Ball zwischen Füßen einklemmen.



Übungsausführung

- Beine beugen und langsam so weit wie möglich Richtung Brust führen, Becken dabei abheben und Wirbelsäule vom Steiß her aufrollen, Bauchnabel 'eingezogen' halten.



Übungsausführung

- Danach langsam wieder abrollen und Beine strecken, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Profi 8 – Rumpf, Arme, Schultern, Beine



Ausgangsstellung

- Liegestützposition mit weit gegrätschten Beinen, Hände stützen auf einem Ball ab, Füße sind ggf. erhöht aufgestellt (Turnbank o. ä.).



Übungsausführung

- Brust langsam und möglichst weit bis zum Ball absenken, Bauch und Rücken angespannt halten, Arme danach so schnell wie möglich wieder strecken.



Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 25 bis 30 Wiederholungen

Profi 9 – Partnerübung: Rumpf, Arme, Schultern, Beine

Ausgangsstellung

- Liegestützposition seitlich neben Turnbank/Kastenteil o. ä., Innenarm stützt auf der Bank ab, Partner(in) hält Unterschenkel der Übenden hoch, Hüfte gestreckt, Rücken gerade.



Übungsausführung

- Hände wechselseitig auf dem Kasten aufsetzen, während der Gegenarm wieder auf dem Boden abgesetzt wird. Den jeweils aufgestützten Arm explosiv strecken, Partner(in) lässt dabei das Gegenbein los.



Übungsausführung

- Wichtig: Ganzkörperstabilität beibehalten (Gesäß anspannen).

Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen



Profi 10 – Komplexübung: Bauch, seitlicher Rumpf, Arme, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Theraband hinter dem Kopf fixiert (Sprossenwand, Torpfosten, Partner), jeweils ein Bandende um ein Handgelenk geschlungen, Hände fixieren einen Ball, Arme mit angewinkeltem Ellbogen vor Gesicht.



Übungsausführung

- Einwurfbewegung, indem der Oberkörper aufgerollt wird, einmal in gerader Richtung, danach mit leichter Rotationsbewegung zur linken bzw. rechten Seite (Ellbogen jeweils Richtung Gegenknie).



Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen

Profi 11 – Komplexübung: Arme, Bauch, Rücken, Po, Beine



Ausgangsstellung

- Bauchlage auf Turnkasten/Mattenwagen o. ä., Arme hinter dem Kopf fixiert, Hüfte bis zur Kante vorgeschoben, Bauchnabel 'einziehen', Beine hängen herab, Fußspitzen nach innen gedreht, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



Übungsausführung

- Gestreckte Beine bis zur Waagerechten anheben und gleichzeitig weit spreizen, Fußspitzen nach außen drehen.
- Beine wieder absenken und schließen, Fußspitzen dabei nach innen drehen.



Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen

Profi 12 – Komplexübung: Schultern, Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Langsitz, beide Beine gestreckt, Rumpf aufgerichtet, Arme nach vorn ausgestreckt mit Ball in den Händen.



Übungsausführung

- Aus dem Langsitz ein Bein nach innen einschlagen, Gegenbein leicht anheben und ohne Bodenkontakt seitlich ausdrehen und weit hinter den Körper führen.



Übungsausführung

- Bein langsam wieder bis zur Streckung vorführen, Oberkörper/Arme bewegen sich nicht.

Belastungsvorgabe

- 20 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge