

# TRAININGSÜBUNGEN

„Das 4x4 des Handballs“.

Übungen für ein starkes Handballteam.

Das präventive Trainingsprogramm der VBG.

 **VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung



# INHALT

## Stabilisation & Kräftigung

- 1.1 Unterarmstütz, statisch
- 1.2 Unterarmstütz, dynamisch
- 1.3 Spiderman-Unterarmstütz
- 1.4 Einarmiger Unterarmstütz mit Handball
- 1.5 Seitlicher Unterarmstütz, statisch
- 1.6 Seitlicher Unterarmstütz, dynamisch
- 1.7 Seitlicher Unterarmstütz mit Crunch
- 1.8 Seitlicher Unterarmstütz mit Handball
- 1.9 Liegestütz
- 1.10 Spiderman-Liegestütz
- 1.11 X-Lift
- 1.12 Liegestütz mit Handball
- 1.13 Pallof-Press
- 1.14 Schwebesitz mit Handball
- 1.15 Kniebeuge mit Handball
- 1.16 Brücke, dynamisch
- 1.17 Standwaage, dynamisch
- 1.18 Beinpendel mit Miniband
- 1.19 Sidesteps mit Miniband

## Mobilisation & Beweglichkeit

- 2.1 HWS-Mobilisation
- 2.2 Happy Cat, Angry Cat
- 2.3 BWS-Rotation
- 2.4 Iron Cross
- 2.5 Hüftkreisen
- 2.6 Beinpendel
- 2.7 Knie umarmen
- 2.8 Ausfallschritt
- 2.9 Ausfallschritt mit OK-Rotation
- 2.10 Hüftmobilisation
- 2.11 Hamstring Stretch, dynamisch

## Schulterkontrolle

- 3.1 Schultermobilisation
- 3.2 Aufdrehen
- 3.3 Schulterblattkontrolle
- 3.4 Armheben
- 3.5 Außenrotation
- 3.6 Innenrotation
- 3.7 Innen-/Außenrotation mit Ball

## Beinachsenkontrolle & Landetechnik

- 4.1 Einbeinstand stabilisieren
- 4.2 Skippings einfrieren
- 4.3 Kniekontrolle mit Miniband
- 4.4 Front Hops
- 4.5 Side Hops
- 4.6 Sprünge mit Störkontakt
- 4.7 Richtungswechsellauf

## Cool-down & Regeneration

- 5.1 Fußsohle
- 5.2 Wade
- 5.3 Hinterer Oberschenkel
- 5.4 Oberschenkelaußenseite
- 5.5 Oberschenkelinnenseite
- 5.6 Vorderer Oberschenkel
- 5.7 Hüfte/Gesäß
- 5.8 Rücken
- 5.9 Seitlicher Rücken
- 5.10 Brust
- 5.11 Arm
- 5.12 Schulter/Nacken

# AUFWÄRMEN MIT STRUKTUR

Zur optimalen Vorbereitung auf die Belastungen im eigentlichen Trainingshauptteil und/oder im Wettkampf ist ein strukturiertes Aufwärmprogramm unverzichtbar. Neben der Aktivierung des kardiovaskulären Systems, der verbesserten Durchblutung der Arbeitsmuskulatur sowie einer mentalen Fokussierung auf die folgenden Trainings- oder Spielanforderungen bietet ein gutes Warm-up auch die Möglichkeit, verletzungspräventive Elemente regelmäßig und zeitsparend in das Training zu implementieren.

## Übungen für ein kompaktes Aufwärmtraining – und ein starkes Handballteam

Die nachfolgenden Übungen wurden von Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern entwickelt und berücksichtigen die neuesten Erkenntnisse und Methoden für ein optimales Handballtraining. Sie können einfach, ohne großen Aufwand und vor allem flexibel in das Training integriert werden.

Die dargestellten vier Hauptübungsbereiche orientieren sich am handballspezifischen Anforderungs- und Risikoprofil und beinhalten dabei die typischen Bausteine effektiver Präventionsprogramme aus der Sportwissenschaft. Die aufgezeigten Übungen sind dabei variabel einsetzbar und austauschbar und sollen je nach Folgebelastung abwechselnd mit **Laufübungen, Koordinationsübungen, Balltechnik oder Spielformen** kombiniert werden (siehe Ablauf rechte Seite). So kann das Warm-up jederzeit individuell und abwechslungsreich gestaltet werden.

## Die vorgestellten Übungen sind in die folgenden vier Übungsbereiche gegliedert:

- Stabilisation und Kräftigung
- Mobilisation und Beweglichkeit
- Schulterkontrolle
- Beinachsenkontrolle und Landetechnik

Im Verlauf jedes Aufwärmprogramms sollten dabei alle aufgezeigten Übungsbereiche angesprochen werden. Es empfehlen sich 3–4 Übungen pro Bereich.

Um das Warm-up abwechslungsreich und variabel gestalten zu können, können die einzelnen Übungen im **Baukastenprinzip** jederzeit ausgetauscht werden. Der grundsätzliche Ablauf bleibt jedoch erhalten. Um unterschiedlichen Leistungsniveaus und Trainingszuständen gerecht zu werden, gibt es für die Übungen **verschiedene Ausführungsvariationen**, deren **Schwierigkeitsgrade** anhand von Sternen gekennzeichnet sind. Entsprechend einer methodischen Reihe sollten Sie die schwierigeren, komplexeren und/oder intensiveren Übungen jedoch immer an das Ende des jeweiligen Blocks setzen. Insgesamt sollten für das Warm-up, je nachdem mit welchen Übungs- oder Spielformen es kombiniert wird, circa **20–25 Minuten** eingeplant werden.

## Beispielhafter Aufbau:

An der Seitenlinie oder hinter der Torauslinie wird pro Spieler eine Trainingsmatte auf dem Boden ausgelegt. Sollte dort kein Raum vorhanden sein, können auch Bereiche des Handballspielfelds hierfür genutzt werden. So können je nach Trainingsbedingungen zumindest große Teile einer Hallenhälfte bis hin zur ganzen Halle zusätzlich für **Laufübungen, Koordinationsübungen, Balltechnik oder Spielformen** genutzt werden (siehe Abbildung 1). Sollten keine Matten zur Verfügung stehen, können die Übungen auch auf dem Hallenboden ausgeführt werden.

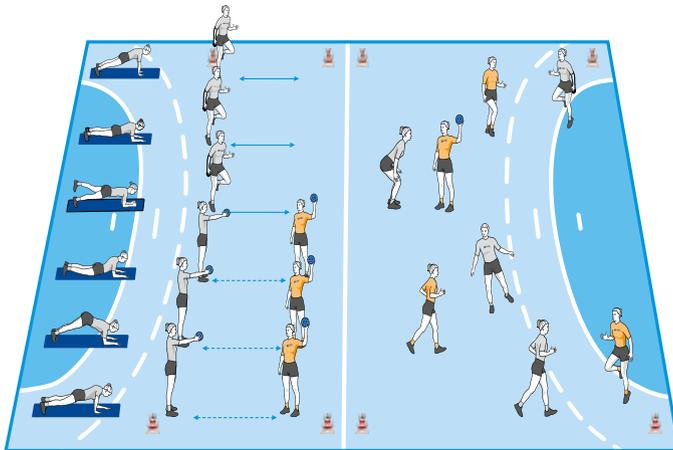


Abbildung 1: Beispielhafter Aufbau des Aufwärmprogramms

## Beispielhafter Ablauf:

Im folgenden Aufwärmkomplex (siehe Abbildung 2) werden die vier Bausteine Stabilisation und Kräftigung, Mobilisation und Beweglichkeit, Schulterkontrolle sowie Beinachsenkontrolle und Landetechnik mit jeweils 3–4 Übungen absolviert. Abwechselnd wird ein Baustein der allgemeinen oder handballspezifischen Erwärmung vorgeschaltet, zum Beispiel Laufkoordination, Balltechnik und Koordination oder kleinere Spielformen, die sich eventuell schon am Hauptteil des Trainings orientieren können.

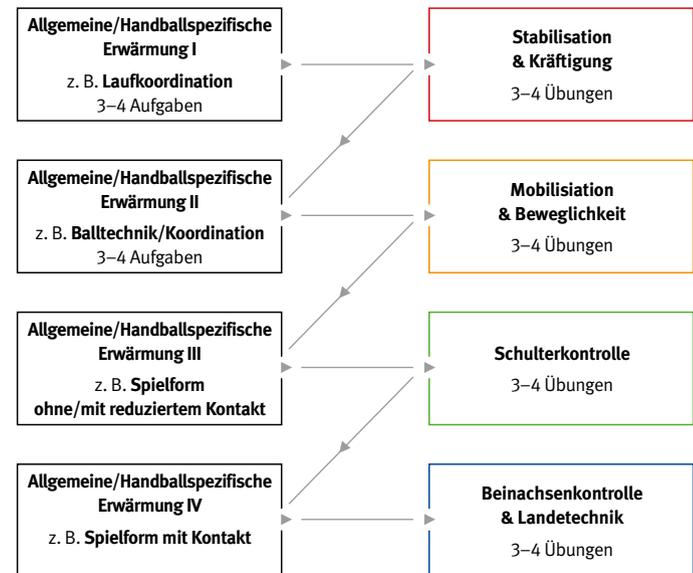


Abbildung 2: Schematischer Ablauf des Aufwärmprogramms

# DER HINTERGRUND ODER DIE FRAGE „WARUM GENAU DIESE INHALTE?“

## **Laufkoordination**

Neben dem oft praktizierten zyklischen beziehungsweise linearen Lauf-ABC, das für die Aktivierung des Herzkreislaufsystems und die verbesserte Durchblutung der Arbeitsmuskulatur sinnvoll ist, sollten auch azyklische Bewegungen mit Richtungs- und Tempowechseln eingebaut werden. Dies ist wichtig für die Start-Stopp-Sportart Handball mit vielen kurzen, intermittierenden Bewegungen und Belastungen. So werden die, vor allem im Handball, besonders häufig verletzte Gelenke der unteren Extremitäten (Knie- und Sprunggelenk) sinnvoll auf die Spiel- und Trainingsbelastungen vorbereitet.

## **Balltechnik & Koordination**

Neben der reinen Schulung technischer und/oder koordinativer Fertigkeiten fördern diese Aufgaben auch die kognitive, mentale Fokussierung. Die Spieler müssen sich konzentrieren, beobachten, antizipieren – dies sind Aufgaben, die später im Training und Wettkampf gefragt sind.

## **Spielformen**

Spielformen kommen den Anforderungen des Zielspiels sehr nah, da sie bereits typische Zufallselemente wie den Einfluss von Gegenspielern und Gegenspielerinnen beinhalten. Sie befinden sich aber gleichzeitig durch die möglichen Regelvorgaben und -einschränkungen noch in einem kontrollierbaren, geschützten Rahmen, zum Beispiel zunächst ohne Kontakt oder Stoppfoul. Je nach Gestaltung ist es möglich, die Spielerinnen und Spieler schon auf Trainingsinhalte des Hauptteils vorzubereiten.

## **Stabilisation & Kräftigung**

Primäres Ziel ist es hierbei, die Muskulatur zu aktivieren und den Band- und Sehnenapparat zu festigen. Der Rumpf ist als zentrales muskuläres Widerlager für eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt zuständig und insofern für die Körperkontrolle sowie eine gute Bewegungsqualität bei Sprungwürfen und Zweikämpfen unabdingbar. Stabilisationsübungen sprechen vor allem die tieferliegende, gelenkstabilisierende Muskulatur an.

## **Mobilisation & Beweglichkeit**

Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit und helfen, die Muskulatur gezielt für die hochdynamischen Bewegungen vorzubereiten. Darüber hinaus wird verklebtes Faszienewebe gelöst und das Zusammenspiel von Gelenken und umgebender Muskulatur verbessert. Hierdurch wird der Körper ideal auf nachfolgende Belastungen vorbereitet.

### **Schulterkontrolle**

Muskuläre Dysbalancen im Schultergürtel sind aufgrund der in der Regel einseitigen Belastungen beim Handball nicht ungewöhnlich. Auch repetitive Mikrotraumen, vor allem durch die Krafteinwirkungen des Gegenspielers oder der Gegenspielerin bei Würfen und Zweikämpfen, begünstigen die Entwicklung chronischer Schulterproblematiken. Übungen zur Schulterkontrolle verbessern die Mobilität und Stabilität des Schultergelenks und der umgebenden Arbeitsmuskulatur und bereiten auf die handballtypischen, schnellkräftigen Bewegungen der oberen Extremitäten vor.

### **Beinachsenstabilisation & Landetechnik**

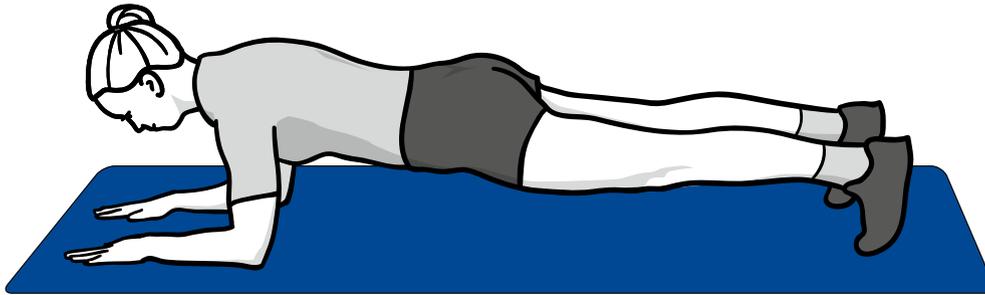
Die Körperkontrolle in der Flugphase, aber auch die Landung von Sprüngen sowie dynamische Richtungswechsel als Anschlussaktion sind besonders anspruchsvolle, bedeutsame aber auch gleichermaßen kritische Elemente im Handball. Insuffiziente Bewegungsmuster, die zum Beispiel auf Kraft- und Technikdefizite zurückzuführen sein können, sind mit einem hohen Verletzungsrisiko assoziiert, insbesondere für schwere Kapselband-Verletzungen der unteren Extremitäten. Sensomotorische Übungen können die Fähigkeit verbessern, instabile und kritische Körper-beziehungsweise Gelenkpositionen wahrzunehmen und reflektorisch zu korrigieren. Balance und Körperkontrolle, eine stabile Beinachse sowie eine gute Landetechnik sind zudem Voraussetzung, um diese hochdynamischen Abläufe auch mit handballtypischem Körperkontakt und vorermüdet absolvieren zu können.

### **Cool-down & Regeneration**

Neben einem systematischen Aufwärmprogramm ist für ein effektives Training ebenso die Durchführung eines strukturierten Cool-downs sinnvoll. Hierzu bieten sich zum Beispiel Übungen mit der Faszienrolle an, mit deren Hilfe man die lokale Durchblutung der einzelnen Muskelgruppen verbessern und somit nach einem Training die Regeneration unmittelbar einleiten kann. Des Weiteren können durch die Eigenmassage muskuläre Schmerzpunkte gefunden und gelöst und dadurch das subjektive Empfinden verbessert werden. Rollen Sie hierzu die gewünschte Muskelgruppe circa eine Minute mit langsamen Vor- und Zurück-Bewegungen aus. Beachten Sie, dass Sie die Muskulatur an den Druck gewöhnen sollten und dass Sie bei der Bewegung nicht über die Gelenke rollen. Üben Sie nicht zu viel Druck aus, wenn Sie in die Peripherie, das heißt weg vom Herzen, rollen.

Übungen mit der Faszienrolle können auch ins Aufwärmprogramm integriert werden. Das Ausrollen sollte dann etwas zügiger und über einen kürzeren Zeitraum (10–15 Sekunden) erfolgen. Die Übungen können kurzfristig die Flexibilität und Beweglichkeit der Spielerinnen und Spieler verbessern und somit auch die Bewegungsqualität in handballspezifischen Abläufen erhöhen.

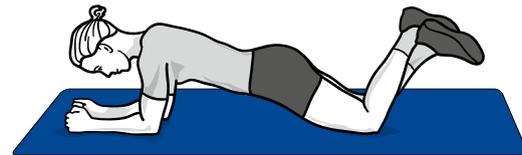
# UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



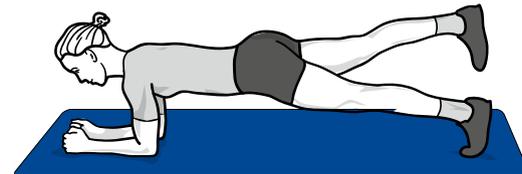
- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie (Hohlkreuz oder Dachposition vermeiden).
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

**Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten.**

A



B



## Variationen:

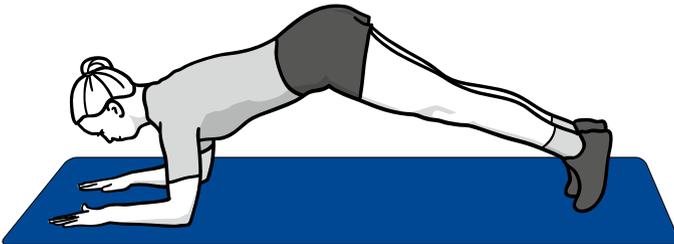
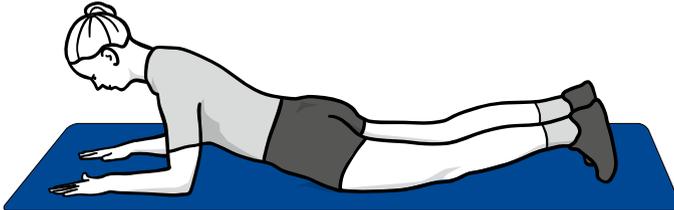
### A ANGEWINKELT: ☆☆☆

Stütz auf den Unterarmen und Knien.  
Unterschenkel 90° angewinkelt. (*leichter*)

### B EINBEINIG: ☆☆☆

Stütz nur auf Unterarmen und einer Fußspitze. Anderes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben. Nach der Hälfte der Zeit das Bein wechseln. (*schwerer*)

# UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH



- 1 Aus dem Unterarmstütz Becken und Rumpf kontrolliert zum Boden absenken (dabei das Becken zum Bauchnabel ziehen) und über die Ausgangsposition hinaus anheben.
- 2 Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern.

## Variationen:

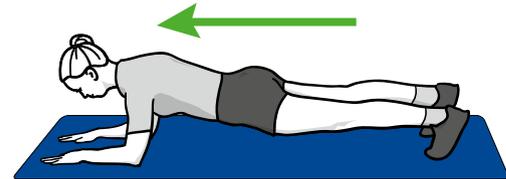
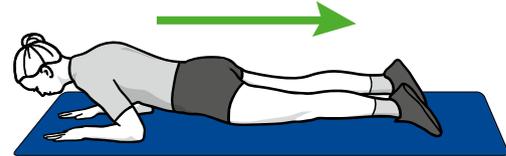
### A VOR UND ZURÜCK: ☆☆☆

Durch Strecken und Anziehen der Füße den gesamten Körper nach vorne und hinten über die Ellenbogen hinaus verlagern.

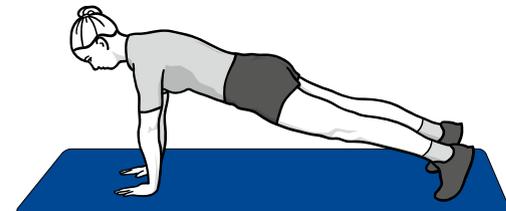
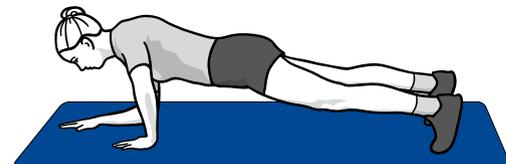
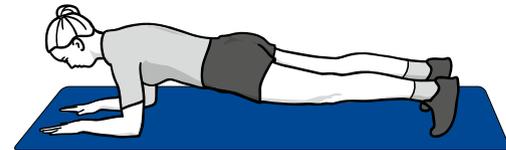
### B UNTERARMSTÜTZ ZU LIEGESTÜTZ: ☆☆☆

Aus dem Unterarmstütz in den Liegestütz hochdrücken und wieder absetzen. Beim Aufrichten immer abwechselnd links beziehungsweise rechts beginnen.

A

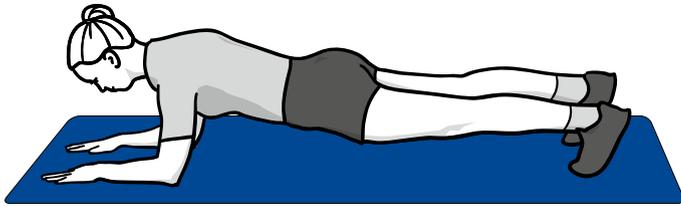


B



Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen  
(Eine Wiederholung = Senken und Anheben).

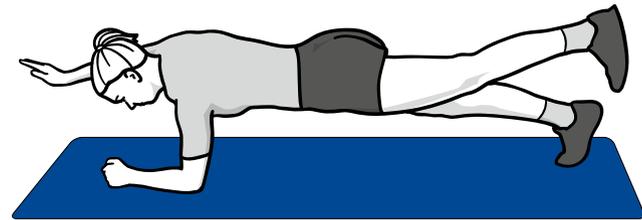
# SPIDERMAN-UNTERARMSTÜTZ



A



B



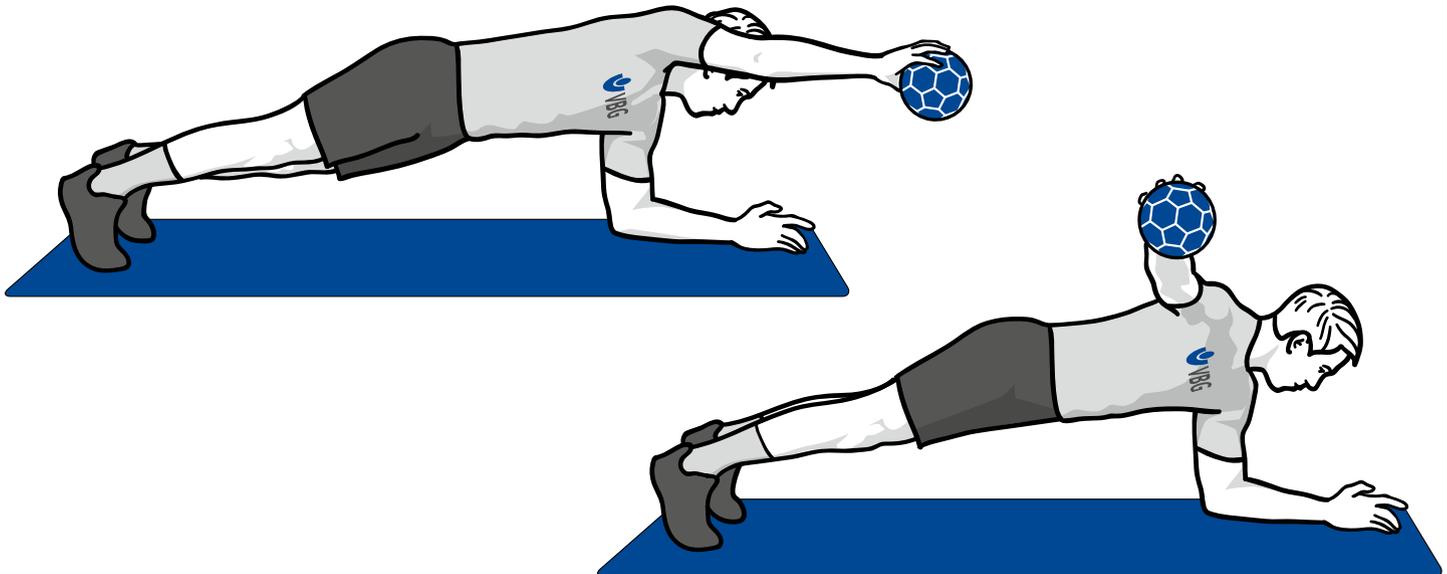
- 1 Aus dem Unterarmstütz abwechselnd das linke und rechte Bein zum gleichseitigen Ellenbogen führen und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 2 Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.

## Variationen:

- A **ZUR GEGENSEITE:** ☆☆☆  
Abwechselnd das linke und rechte Bein zum gegenseitigen Ellenbogen führen.
- B **EINBEINIG:** ☆☆☆  
Abwechselnd diagonalen Arm und Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

# EINARMIGER UNTERARMSTÜTZ MIT HANDBALL



- 1 Im einarmigen Unterarmstütz mit der freien Hand Passtäuschungen (explosiv) in alle Richtungen, auch unter dem Körper hindurch (ohne Abbildung) durchführen.
- 2 Der stützende Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.
- 3 Die Bewegung kommt dabei nur aus der freien Schulter und dem freien Arm.
- 4 Rumpf und Gesäß fixieren dabei die kontrollierte Ausgangsposition.

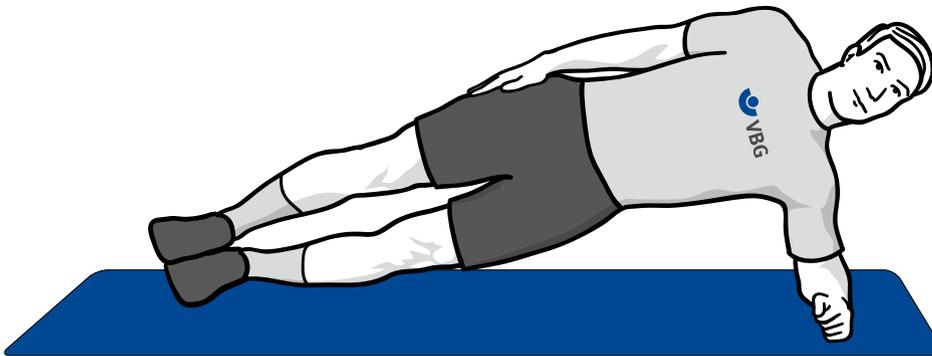
## Variationen:

### A PARTNERÜBUNG: ☆☆☆

Beide Übungspartner positionieren sich im Abstand von 2–3 m parallel zueinander im Unterarmstütz und spielen seitliche Pässe. Anschließend die Seiten wechseln (ohne Abbildung).

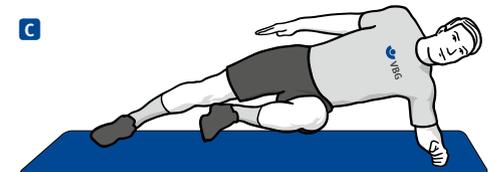
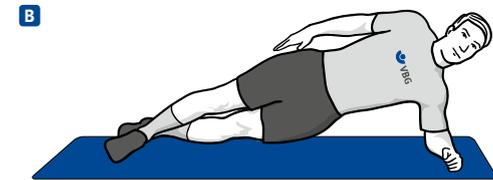
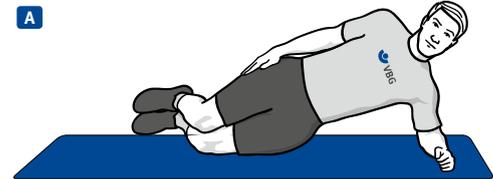
**Je nach Leistungsstand 10–20 Passtäuschungen.  
Anschließend Seitenwechsel.**

# SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf der Fußaußenseite und dem gleichseitigen Unterarm einnehmen.
- 2 Der Ellenbogen befindet sich senkrecht unterhalb der Schulter.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

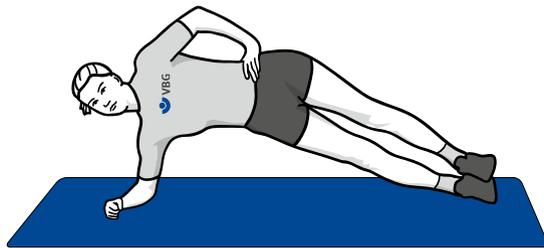
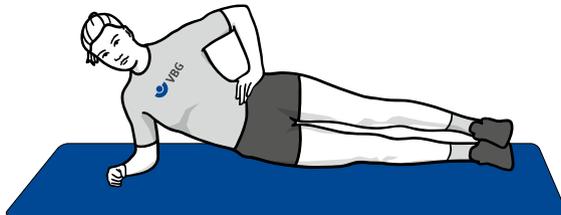
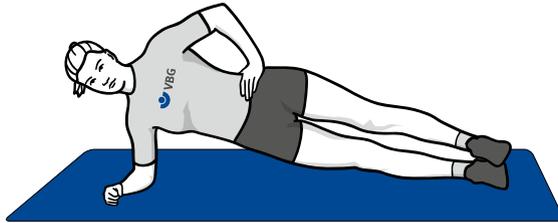
**Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten. Anschließend Seitenwechsel.**



## Variationen:

- A ANGEWINKELT:** ☆☆☆  
Stütz auf Unterarm und 90° angewinkeltem Unterschenkel. (*leichter*)
- B TANDEMSTAND:** ☆☆☆  
Das obere Bein vor dem unteren Bein abstützen. (*leichter*)
- C EINBEINIG:** ☆☆☆  
Stütz nur auf Unterarm und Fußinnenseite des oberen Beins. (*schwerer*)

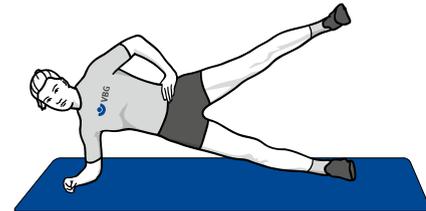
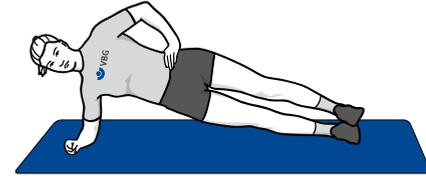
# SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH



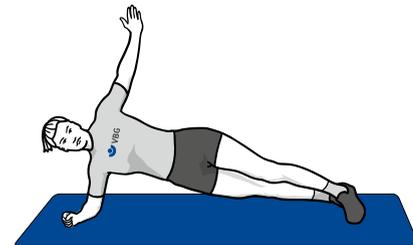
- 1 Aus dem seitlichen Unterarmstütz die Hüfte kontrolliert zum Boden absenken und über die Ausgangsposition hinaus anheben.
- 2 Der Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.

**Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen  
(Eine Wiederholung = Senken und Anheben).  
Anschließend Seitenwechsel.**

A



B



## Variationen:

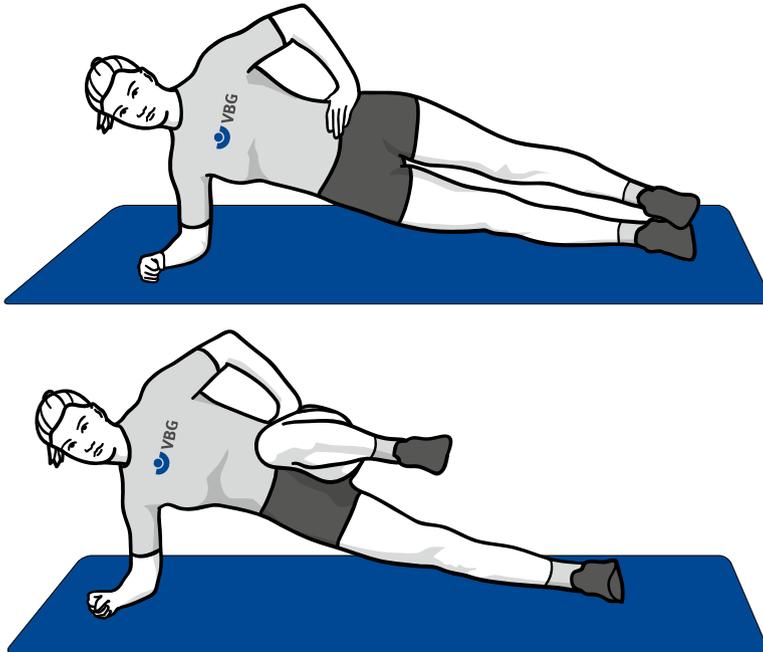
### A BEIN ANHEBEN: ☆☆☆

Im seitlichen Unterarmstütz das obere Bein anheben und senken.

### B OBERKÖRPERROTATION: ☆☆☆

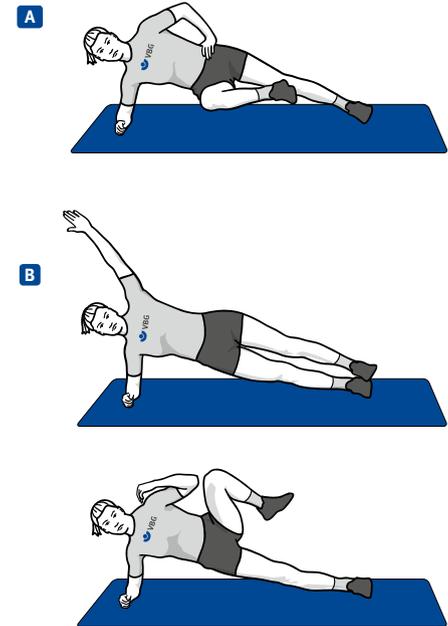
Im seitlichen Unterarmstütz (Tandemstand) Oberkörper kontrolliert ein- und aufdrehen.

# SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ MIT CRUNCH



- 1 Im seitlichen Unterarmstütz das obere Bein zur Brust anziehen und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 2 Der Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.

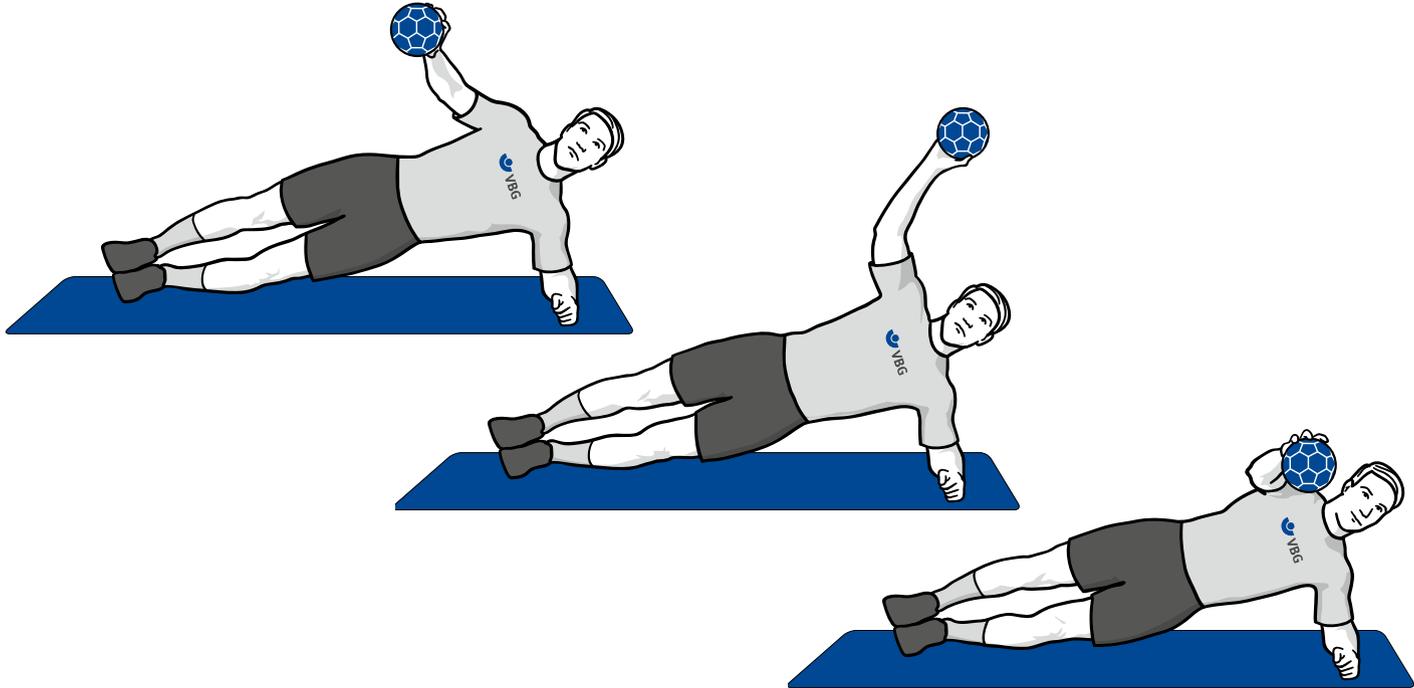
**Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.  
Anschließend Seitenwechsel.**



## Variationen:

- A UNTERES BEIN ANWINKELN: ☆☆☆**  
Im seitlichen Unterarmstütz das untere Bein zur Brust anziehen und wieder in die Ausgangsposition vor den stützenden Fuß bringen.
- B KNIE ZU ELLENBOGEN: ☆☆☆**  
Im seitlichen Unterarmstütz Knie und Ellenbogen über dem Körper zusammenführen und wieder strecken.

# SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ MIT HANDBALL



- 1 Im seitlichen Unterarmstütz mit der freien Hand Pass-/Wurf-täuschungen (explosiv) in alle Richtungen durchführen.
- 2 Der stützende Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.
- 3 Die Bewegung kommt dabei nur aus der freien Schulter und dem freien Arm.
- 4 Rumpf und Gesäß fixieren dabei die kontrollierte Ausgangsposition.

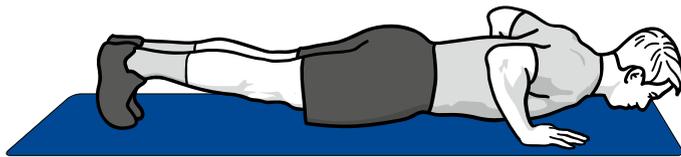
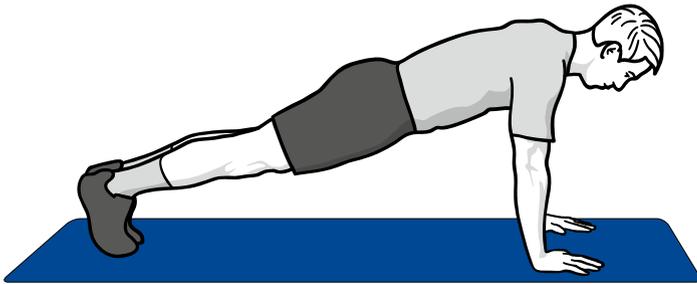
## Variationen:

### A PARTNERÜBUNG: ☆☆☆

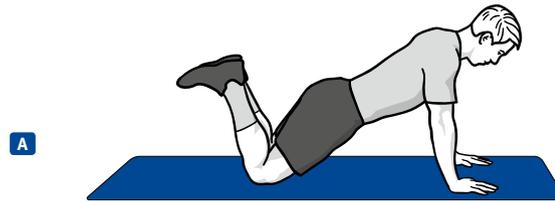
Beide Übungspartner positionieren sich im Abstand von 2–3 m parallel zueinander im seitlichen Unterarmstütz und spielen seitliche Pässe. Anschließend die Seiten wechseln (ohne Abbildung).

**Je nach Leistungsstand 10–20 Pass-/Wurf-täuschungen. Anschließend Seitenwechsel.**

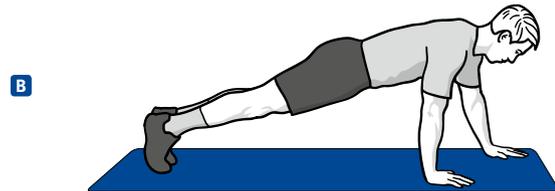
# LIEGESTÜTZ



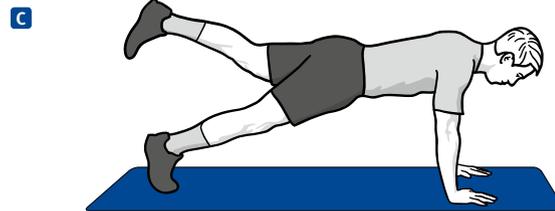
- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Handflächen einnehmen.
- 2 Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.
- 6 Durch Beugen der Arme den Oberkörper bis circa 5–10 cm über dem Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



A



B



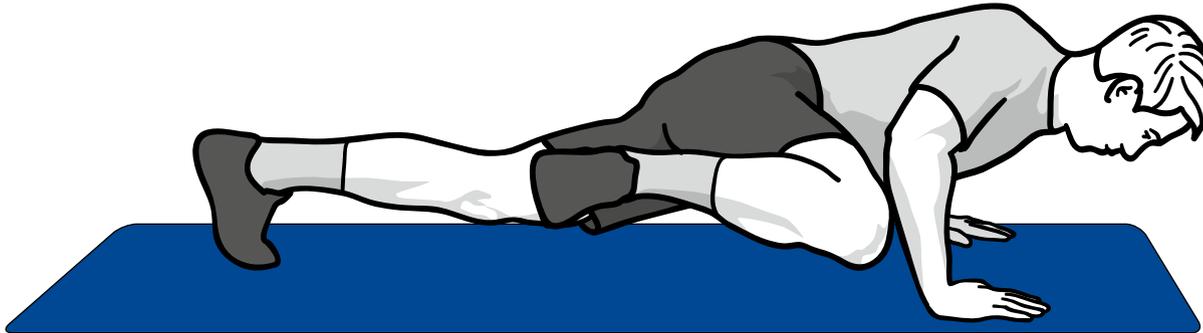
C

## Variationen:

- A **KNIE-LIEGESTÜTZ:** ☆☆☆  
Stütz auf Handflächen und Knien. *(leichter)*
- B **VERSCHIEDENE HANDPOSITIONEN:** ☆☆☆  
Enge, weite, versetzte Handpositionen.
- C **EINBEINIGER LIEGESTÜTZ:** ☆☆☆  
Stütz auf den Handflächen und einem Bein.  
Nach der Hälfte der Wiederholungen das Bein wechseln.  
*(schwerer)*

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

# SPIDERMAN-LIEGESTÜTZ

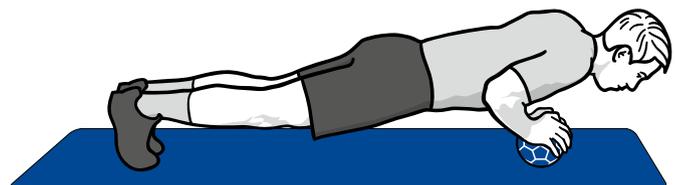
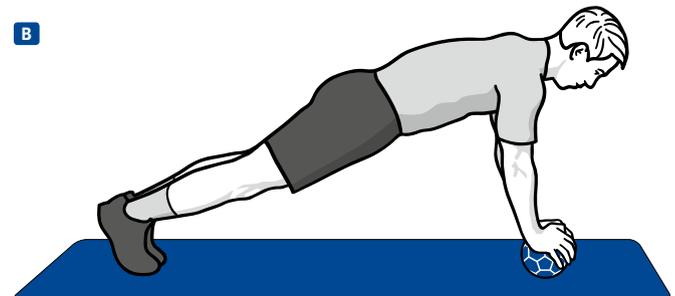
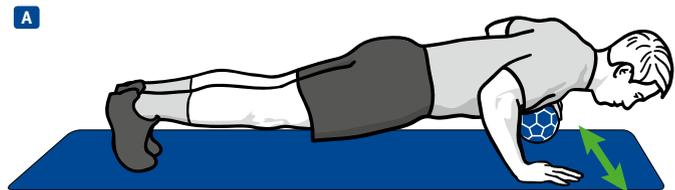


- 1 Beim Absenken des Körpers abwechselnd ein Bein zum gleichseitigen Ellenbogen beugen und beim Anheben wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 2 Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern.

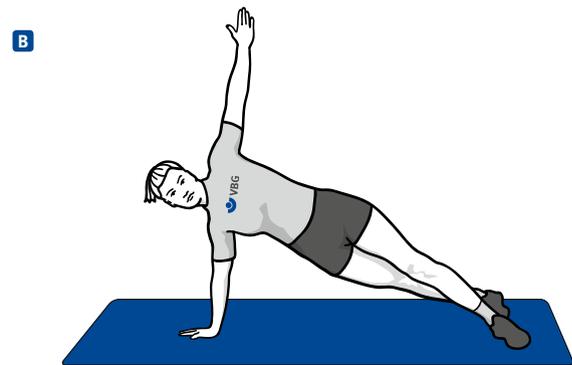
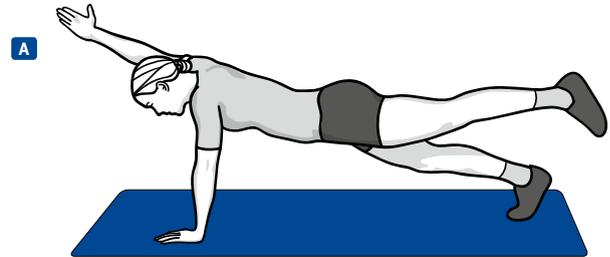
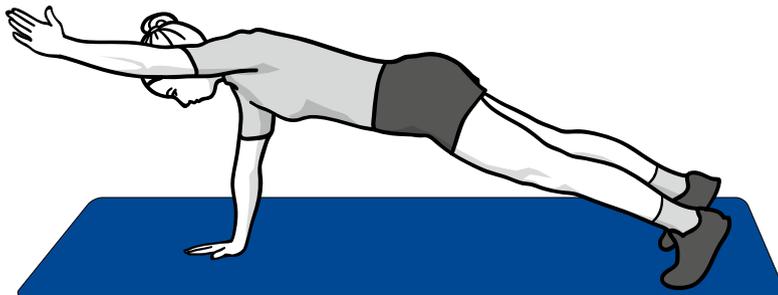
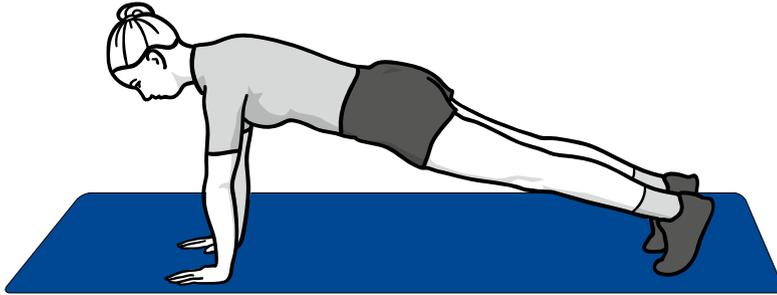
## Variationen:

- A **LIEGESTÜTZ AUF HANDBALL I:** ☆☆☆  
Mit einer Hand auf dem Handball abstützen. Nach jeder Wiederholung den Ball zur anderen Hand rollen.
- B **LIEGESTÜTZ AUF HANDBALL II:** ☆☆☆  
Mit beiden Händen auf dem Handball abstützen.  
(schwerer)

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.



# X-LIFT



- 1 In der oberen Liegestützposition abwechselnd einen Arm kontrolliert nach vorne strecken und kurz stabilisieren.
- 2 Die stützende Hand ist dabei senkrecht unter der Schulter.
- 3 Das Becken bleibt parallel zum Boden.

## Variationen:

### A DIAGONALER X-LIFT: ☆☆☆

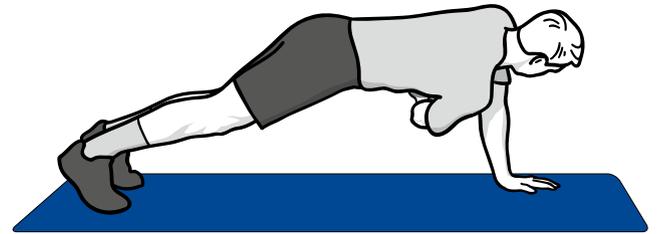
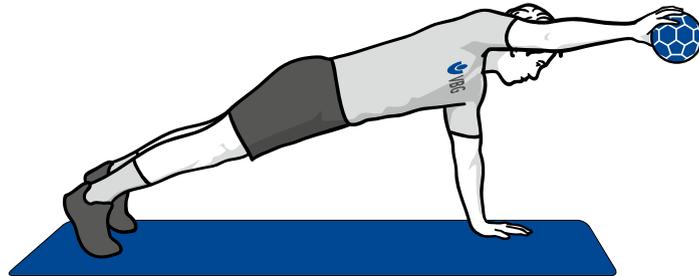
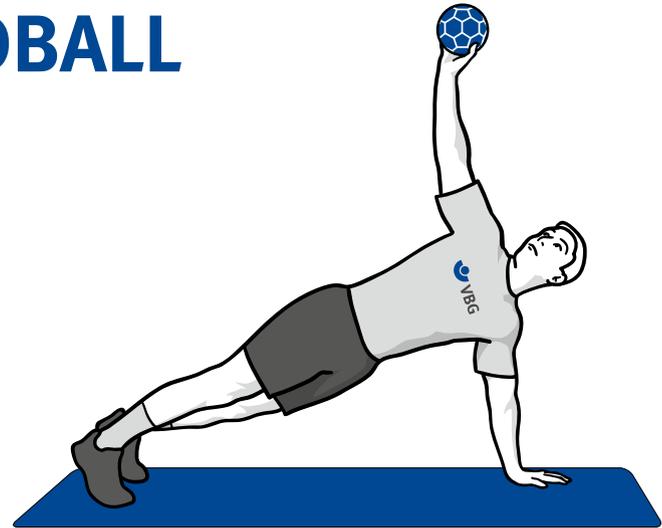
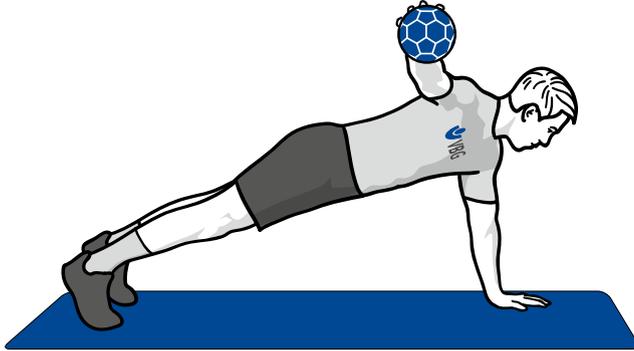
Abwechselnd diagonalen Arm und Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben und kurz stabilisieren. (Schwerer)

### B AUFDREHEN: ☆☆☆

Alternierend in der oberen Liegestützposition einen Arm nach oben führen und den Körper aufdrehen.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

# LIEGESTÜTZ MIT HANDBALL



- 1 In der oberen Liegestützposition mit der freien Hand Pass-/Wurftäuschungen (explosiv) in alle Richtungen durchführen.
- 2 Die stützende Hand bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.
- 3 Die Bewegung kommt dabei nur aus der freien Schulter und dem freien Arm.
- 4 Rumpf und Gesäß fixieren dabei die kontrollierte Ausgangsposition.

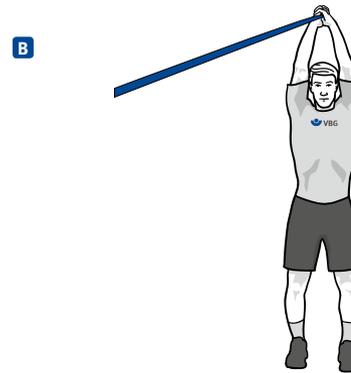
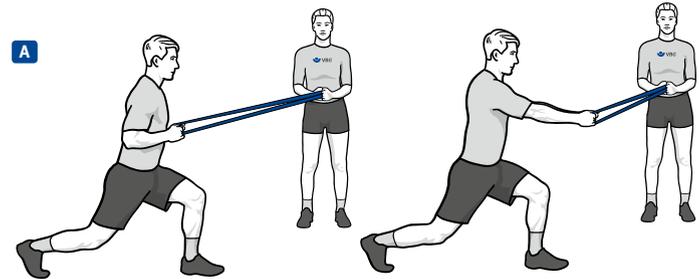
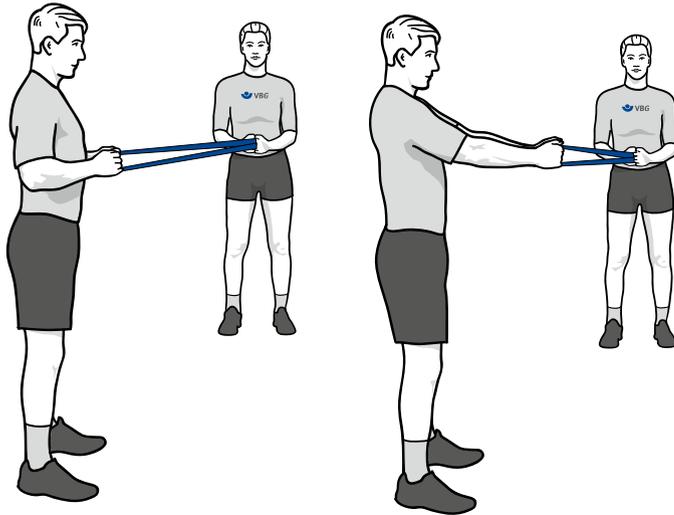
## Variationen:

### A PARTNERÜBUNG: ☆☆☆

Beide Übungspartner positionieren sich im Abstand von 2–3 m frontal oder parallel zueinander in der oberen Liegestützposition und spielen Pässe. Anschließend die Seiten wechseln (ohne Abbildung).

**Je nach Leistungsstand 10–20 Pass-/Wurftäuschungen. Anschließend Seitenwechsel.**

# PALLOF-PRESS



- 1 Im hüftbreiten Stand ein Widerstandsband, das von der Seite gespannt wird (Partner oder Torpfosten), mit beiden Armen mittig vor dem Bauch halten.
- 2 Arme kontrolliert nach vorne strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 3 Rumpfmuskulatur fixiert dabei die Bewegung der Arme (keine Rotation zulassen).

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

## Variationen:

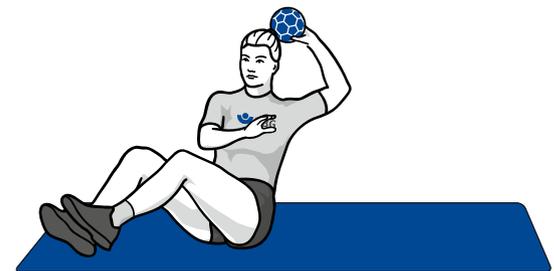
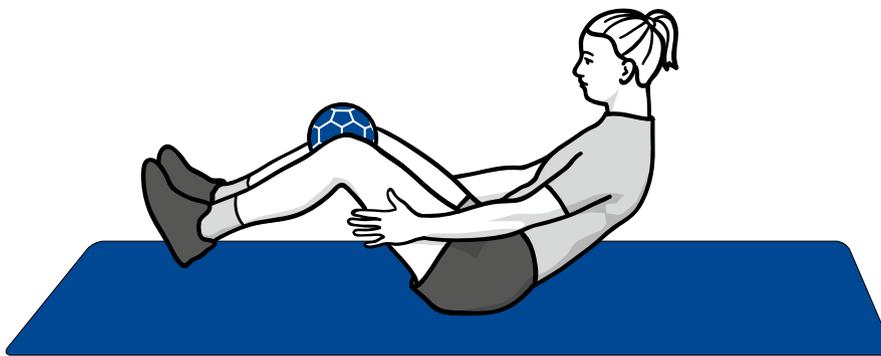
### A PALLOF-PRESS IM AUSFALLSCHRITT: ★★★

Im Ausfallschritt die Arme gegen den seitlichen Widerstand kontrolliert nach vorne strecken und zurückführen. (schwerer)

### B ANTI-FLEXION: ★★★

Im hüftbreiten Stand die Arme gegen den seitlichen Zug der Partnerin oder des Partners über Kopf fixieren. (schwerer)

# SCHWEBESITZ MIT HANDBALL



- 1 Im Schwebesitz einen Handball zwischen den Knien einklemmen.
- 2 Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.
- 3 Die Beine sind leicht angewinkelt.
- 4 Den Handball so fest zusammenpressen wie möglich.
- 5 Rumpfmuskulatur fixiert die Körperposition.

**Diese Position je nach Leistungsstand für 20–40 Sekunden kontrolliert beibehalten.**

## Variationen:

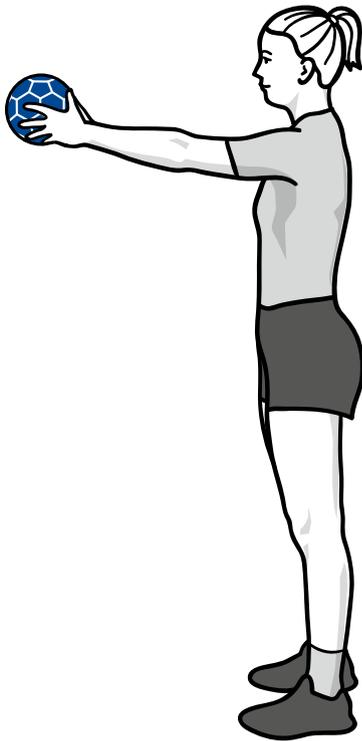
### A SCHWEBESITZ MIT WURFTÄUSCHUNGEN: ★★★

Im Schwebesitz explosive Wurf-täuschungen in unterschiedliche Richtungen ausführen. Rumpfmuskulatur fixiert Position. Je nach Leistungsstand 6–12 Wiederholungen. Anschließend die Seiten wechseln (ohne Abbildung). (*schwerer*)

### B PARTNERÜBUNG: ★★★

Beide Übungspartner positionieren sich im Abstand von 5–20 m frontal oder parallel zueinander und spielen Pässe (ohne Abbildung). (*schwerer*)

# KNIEBEUGE MIT HANDBALL

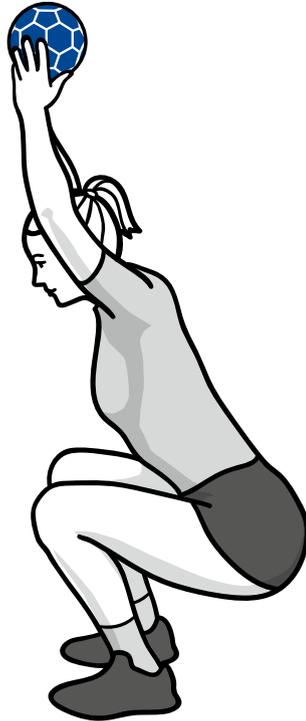


- 1 Im leicht überschulterbreiten Stand einen Handball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper halten.
- 2 Durch Beugung der Knie kontrolliertes Absenken des Oberkörpers und des Beckens nach hinten unten, so als wolle man sich auf einen Hocker setzen.
- 3 Die Fersen halten dauerhaft Bodenkontakt. Der Rücken bleibt gerade.

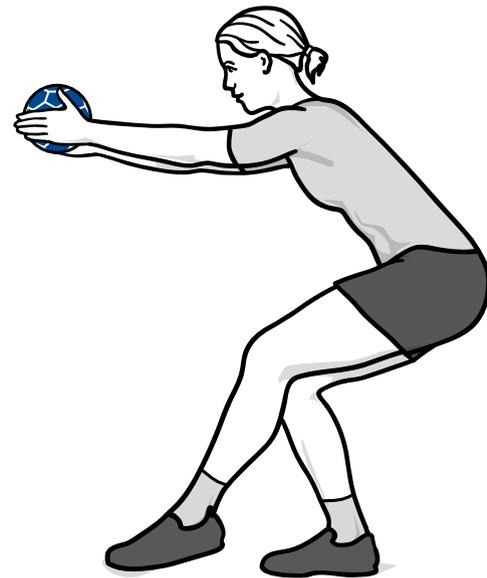
- 4 Auf eine gerade Beinachse achten. Die Knie bleiben mittig über der Großzehenlinie.
- 5 So tief absenken, wie die korrekte Bewegungsausführung gewährleistet werden kann.

**Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.**

A



B

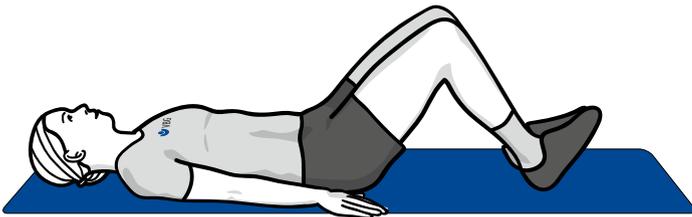
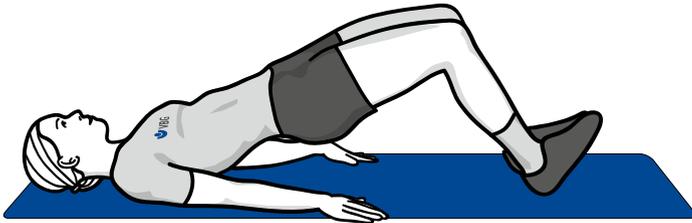
**Variationen:****A BALL ÜBER KOPF FÜHREN: ★★☆☆**

Beim Absenken des Körpers den Handball aus der Fronthalte über den Kopf führen. (*schwerer*)

**B EINBEINIGE KNIEBEUGE MIT AUFGESTELLTER FUSSSPITZE: ★★☆☆**

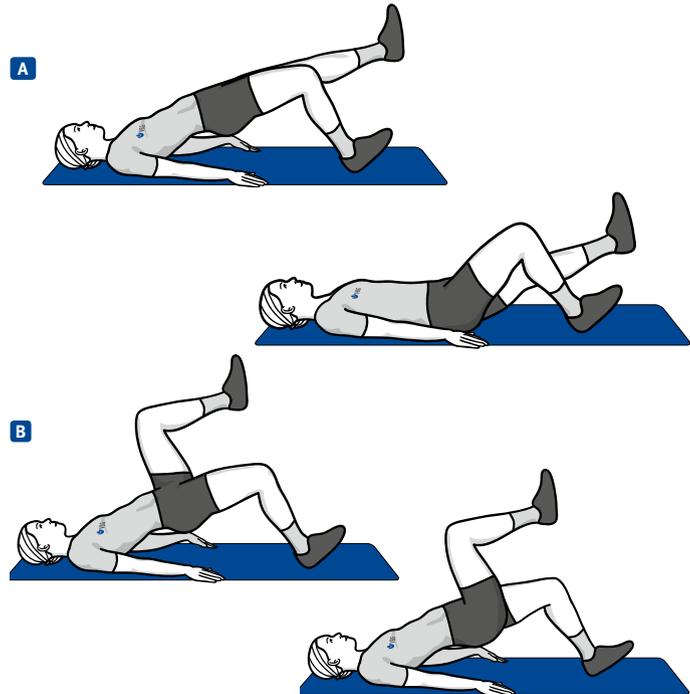
Die Ferse des einen Beines vom Boden lösen. Mit der aufgestellten Fußspitze die einbeinige Kniebeuge nur unterstützen. (*schwerer*)

# BRÜCKE, DYNAMISCH



- 1 In der Brückenposition bilden Schulter, Becken und Knie eine gerade Linie.
- 2 Die Arme liegen parallel zum Körper flach mit den Handflächen nach unten.
- 3 Das Becken kontrolliert zum Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition anheben.

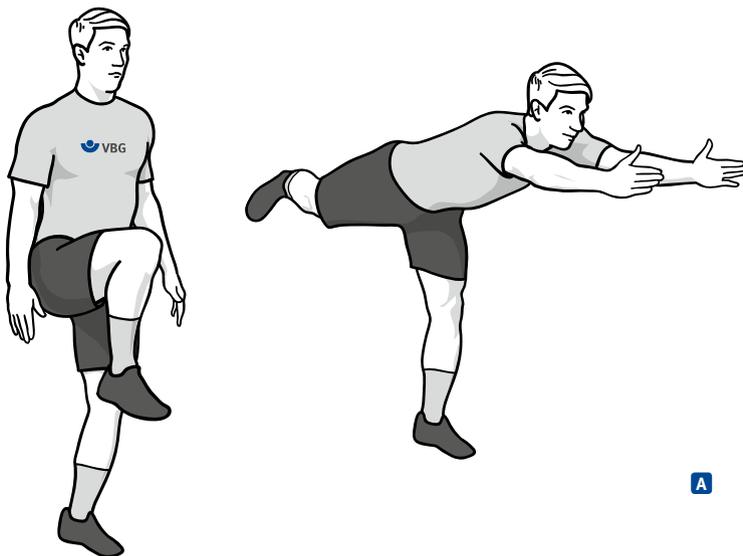
Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.



## Variationen:

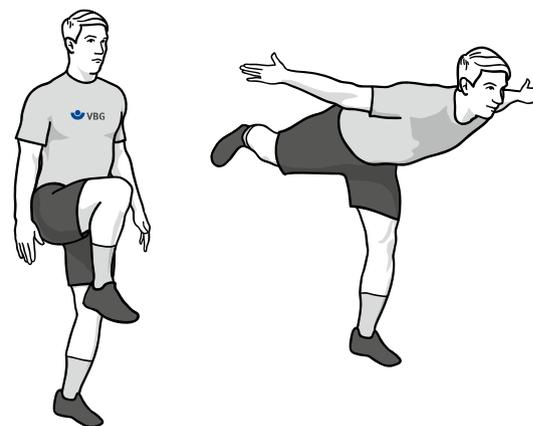
- A **EINBEINIGE BRÜCKE, DYNAMISCH:** ★★★☆☆  
Die Brücke wird auf nur einem Bein gestützt. Das zweite Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht angehoben. Becken senken und anheben. (*schwerer*)
- B **BRÜCKE MARSCHIEREN:** ★★★☆☆  
Aus der Brückenposition abwechselnd ein Bein leicht angewinkelt zur Brust ziehen und wieder absetzen. Das Becken bleibt während der Bewegung angehoben. (*schwerer*)

# STANDWAAGE, DYNAMISCH



- 1 Im Stand ein Bein anwinkeln, sodass sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet.
- 2 Den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und dabei das angewinkelte Bein langsam nach hinten führen.
- 3 Die Arme werden nach vorne gestreckt.
- 4 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten.
- 6 Die Endposition kurz stabilisieren und wieder in den Stand zurückführen.
- 7 Ablauf mit dem anderen Bein wiederholen.

A



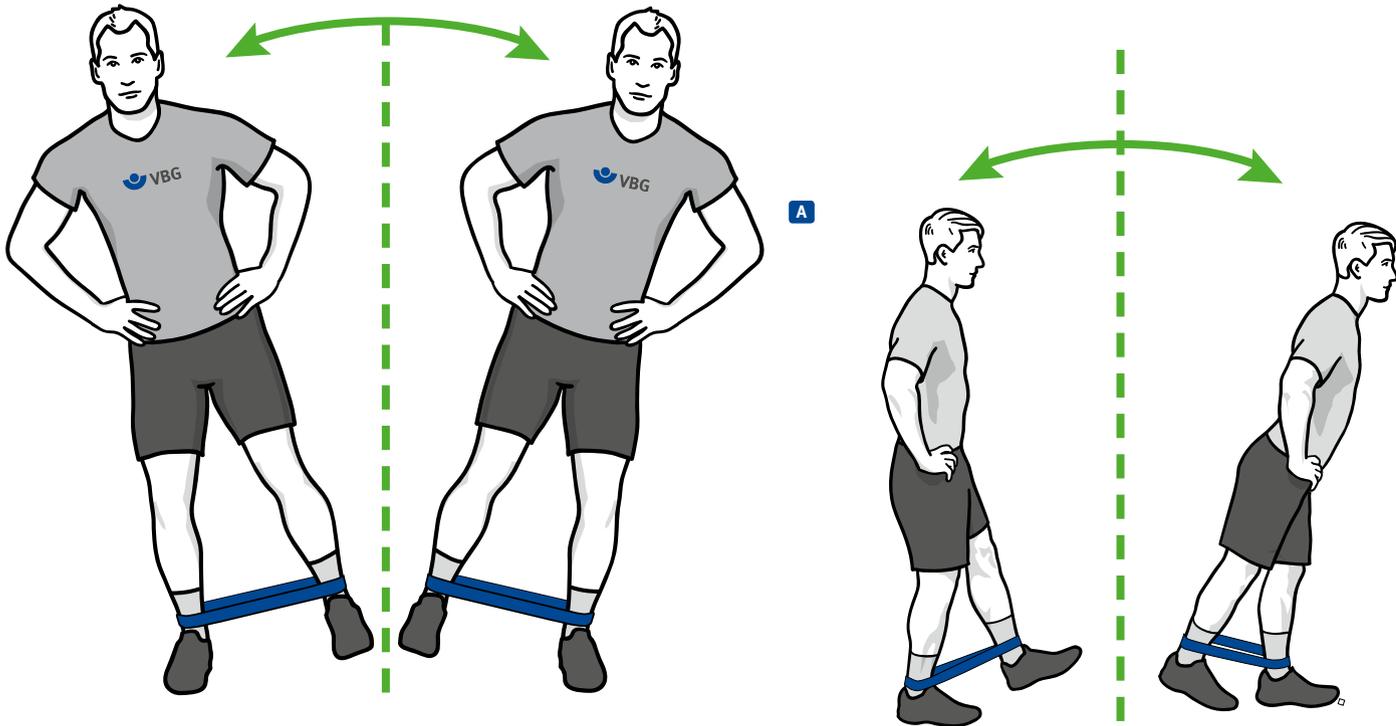
## Variationen:

### A T-STANDWAAGE: ☆☆☆

Die Arme beim Absenken des Oberkörpers seitlich vom Körper strecken. Die Daumen zeigen dabei zur Decke.

**Je nach Leistungsstand 4–8 Wiederholungen pro Seite.**

# BEINPENDEL MIT MINIBAND



- 1 Ein Miniband leicht oberhalb der Knöchel um die Unterschenkel anlegen.
- 2 Im etwas überhüftbreiten Stand das Gewicht von einem Bein auf das andere Bein verlagern und kurz stabilisieren.
- 3 Dabei immer Spannung auf dem Miniband beibehalten.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen  
(Eine Wiederholung = Stabilisation auf beiden Beinen).**

## Variationen:

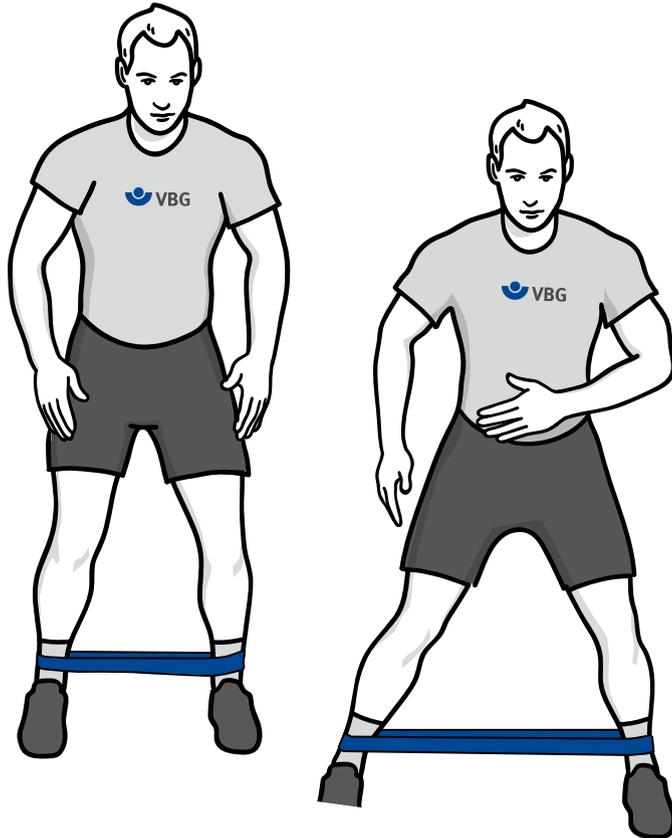
### A VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS: ☆☆☆

Als Ausgangsstellung wird eine Schrittstellung eingenommen. Das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern und kurz stabilisieren. Nach der Hälfte der Wiederholungen Schrittstellung wechseln.

### B VERSCHIEDENE MINI-BAND-POSITIONEN: ☆☆☆

Miniband leicht oberhalb der Knie oder um die Füße platzieren (ohne Abbildung).

# SIDESTEPS MIT MINIBAND



- 1 Ein Miniband leicht oberhalb der Knöchel um die Unterschenkel anlegen.
- 2 Aus dem etwas überhüftbreiten Stand langsam seitliche Schritte in eine Richtung machen.
- 3 Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- 4 Dabei immer Spannung auf dem Miniband beibehalten.

A



## Variationen:

- A **DIAGONALE SCHRITTE:** ☆☆☆  
Langsame Schritte nach diagonal vorne machen. Auf dem Rückweg der gleiche Ablauf rückwärts.
- B **VERSCHIEDENE MINI-BAND-POSITIONEN:** ☆☆☆  
Miniband leicht oberhalb der Knie oder um die Füße platzieren (ohne Abbildung).

**Je nach Leistungsstand 8–16 m je Richtung.**

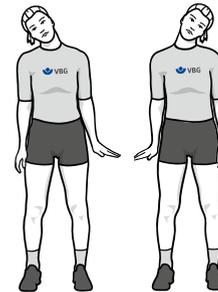
# HWS-MOBILISATION



- 1 Stabilen und aufrechten Stand einnehmen. Nach vorne schauen.
- 2 In einer kontrollierten Bewegung den Kopf zunächst zur linken Schulter rotieren, Position 1–2 Sekunden halten und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 3 Danach Kopf zum Brustbein senken, zur rechten Schulter rotieren und abschließend den Kopf in den Nacken legen (zur Decke schauen). Dabei immer wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 4 Kein Kopfkreisen!
- 5 Bewegung anschließend zur Gegenseite beginnen.

**1–2 Wiederholungen je Seite.**

A



## Variationen:

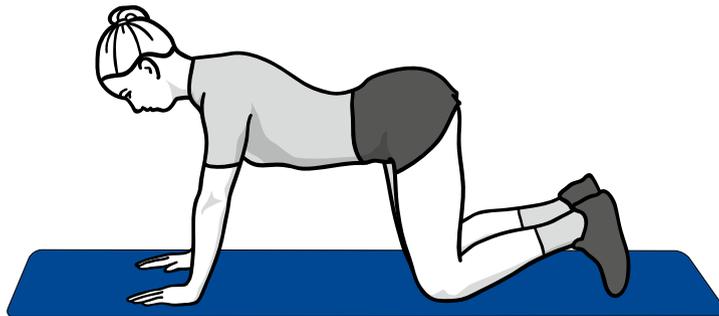
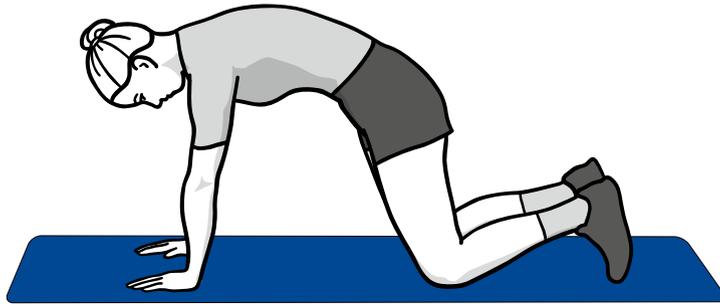
### A STERNO STRETCH I: ☆☆☆

Den Kopf zur Seite neigen und die gegengleiche Handfläche nach unten drücken. Die Dehnung 3–6 Sekunden halten. Anschließend die Seiten wechseln.

### B STERNO STRETCH II: ☆☆☆

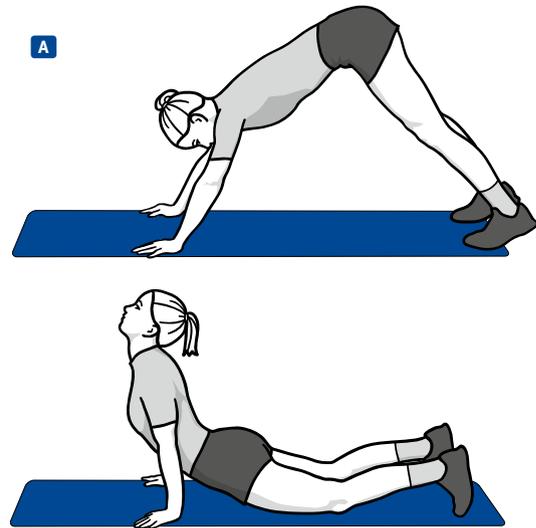
Kopf neigen und zur Schulter drehen (ohne Abbildung).

# HAPPY CAT, ANGRY CAT



- 1 Im Vierfüßlerstand den Rücken zunächst kontrolliert wölben und dabei das Kinn zur Brust einrollen.
- 2 Danach den Kopf wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert bis ins aktive Hohlkreuz strecken.
- 3 Beide Endpositionen 1–2 Sekunden halten.
- 4 Die Knie sind dabei senkrecht unter der Hüfte, die Hände senkrecht unter der Schulter.

**5–8 Wiederholungen.**

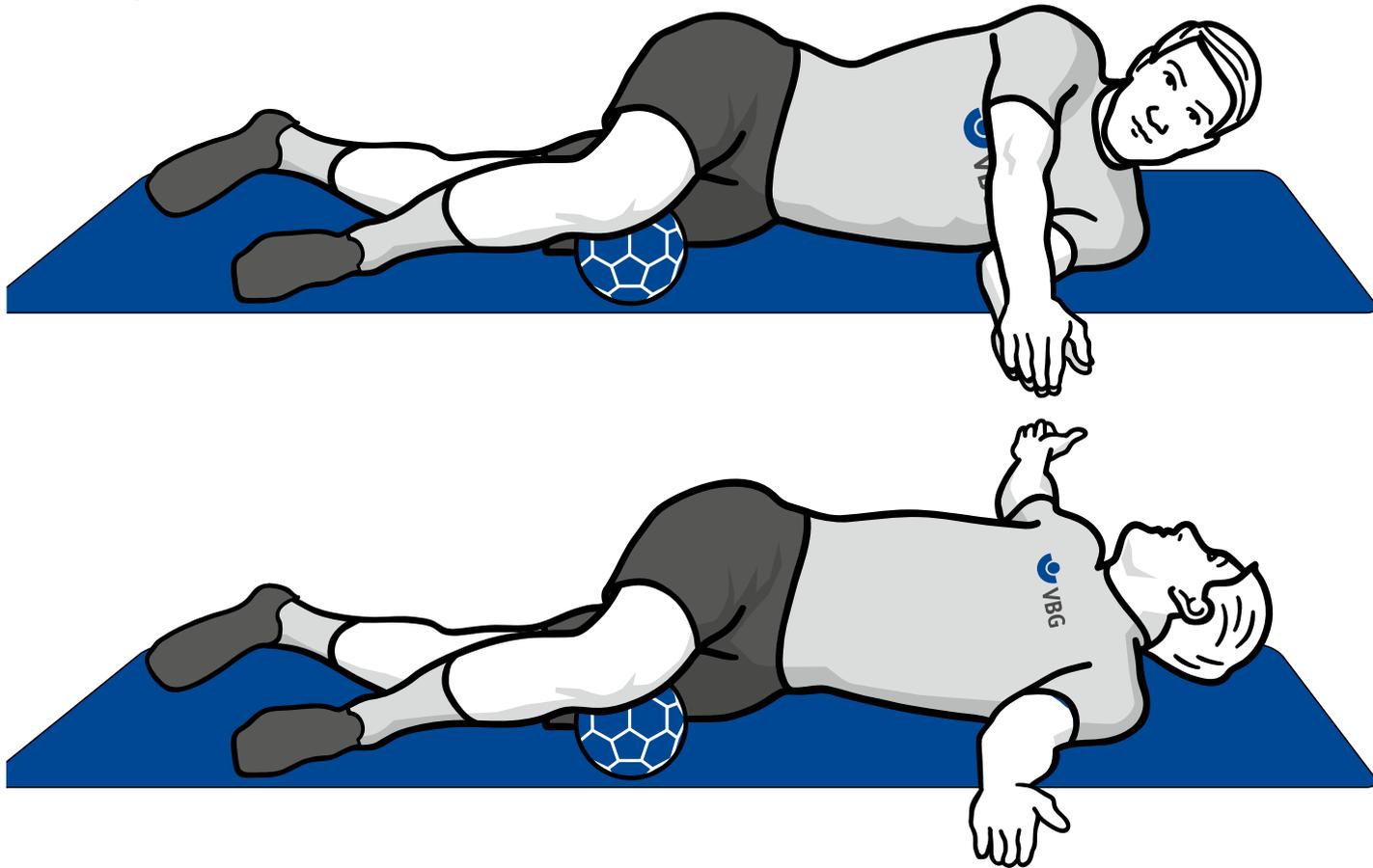


## Variationen:

### A DOWNWARD/UPWARD DOG: ☆☆☆

Aus dem gestreckten A-Stütz (Hände deutlich vor den Schultern) den Oberkörper durch Beugen der Arme kontrolliert nach unten gleiten lassen. Die Beine schieben den Oberkörper unter langsamer Streckung der Arme nach vorne. Dabei wird der Kopf leicht nach oben angehoben. Start- und Endpositionen 1–2 Sekunden halten. *(schwerer)*

## BWS-ROTATION



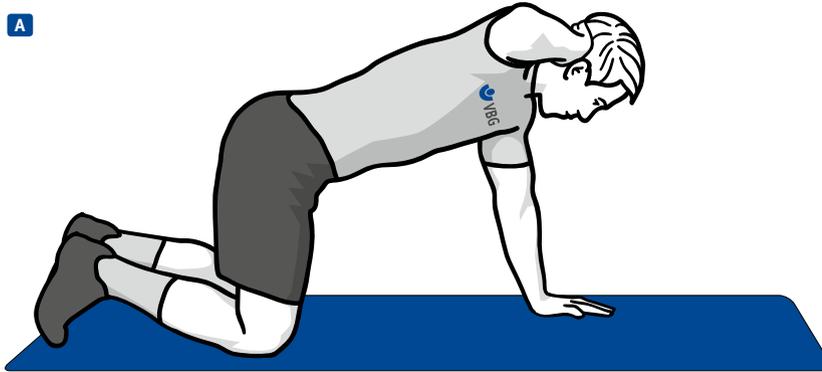
**1** In Seitlage das obere Bein 90° anwinkeln und die Knieinnenseite auf einen Handball stützen. Die Arme liegen in der Ausgangsposition vor der Brust flach aufeinander.

**2** Den oberen Arm kontrolliert zur Gegenseite rotieren und dabei den Kopf mitdrehen.

**3** Der Unterkörper bleibt fixiert. Das Knie hält während der gesamten Bewegung Kontakt zum Handball.

**5–8 Wiederholungen. Anschließend Seitenwechsel.**

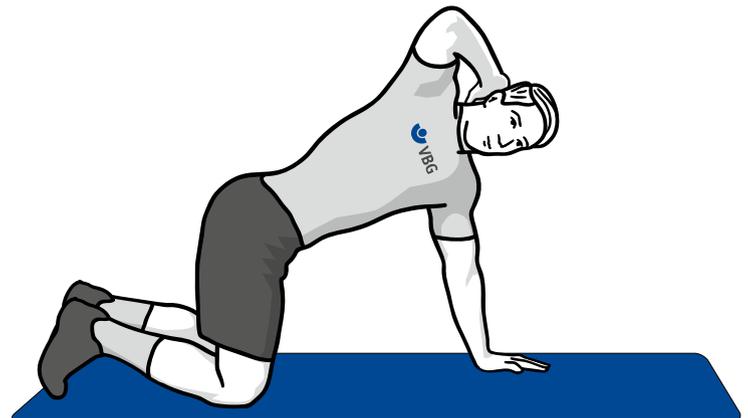
A



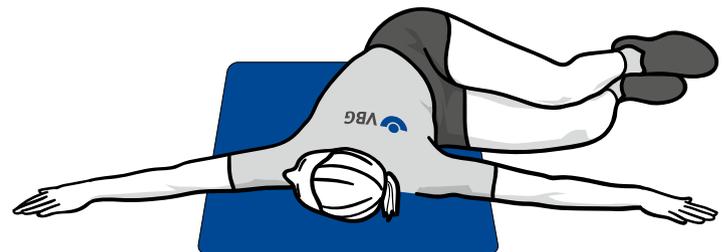
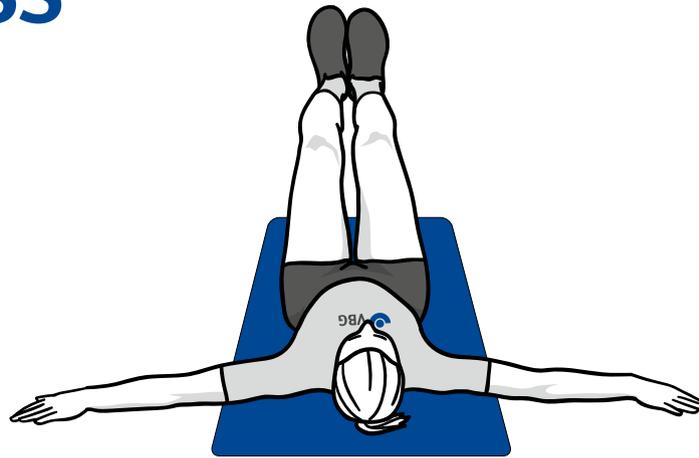
#### Variationen:

#### A BWS-ROTATION KNIEND: ★★★

Im Vierfüßlerstand einen Arm hinter den Kopf nehmen. Der Ellenbogen zeigt zunächst nach außen. Kontrolliert den Oberkörper zum stützenden Ellenbogen eindrehen und danach zur Decke aufdrehen.



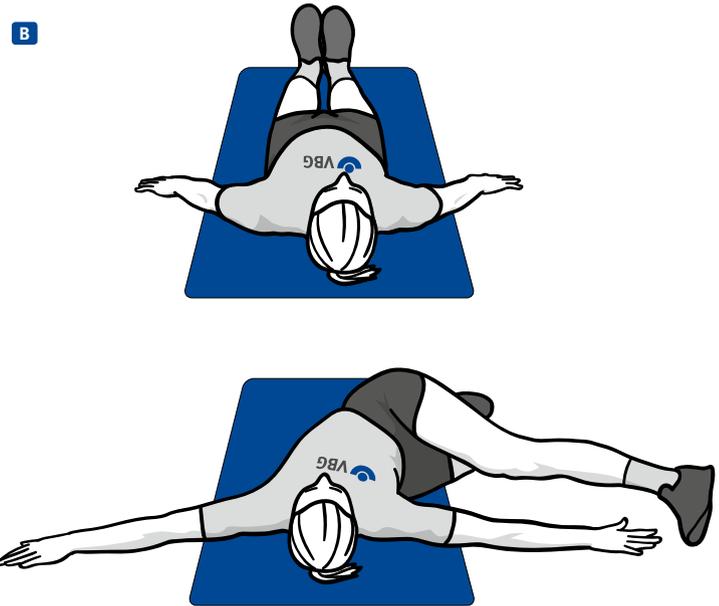
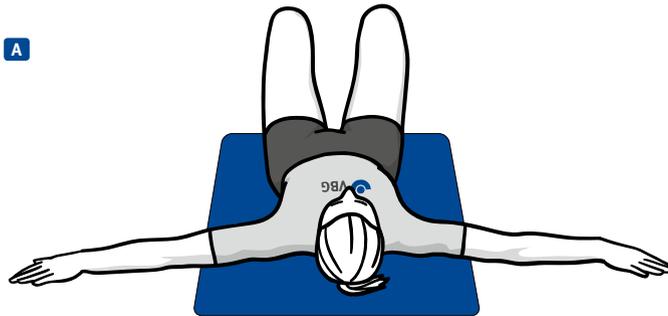
# IRON CROSS



- 1 In der Rückenlage Hüfte und Knie 90° anwinkeln.
- 2 Die Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken.
- 3 Kontrolliert die Beine abwechselnd nach links und rechts absenken.

- 4 Den Kopf dabei zur entgegengesetzten Seite drehen.
- 5 Die Schultern halten den Bodenkontakt.

**8–12 Wiederholungen.**

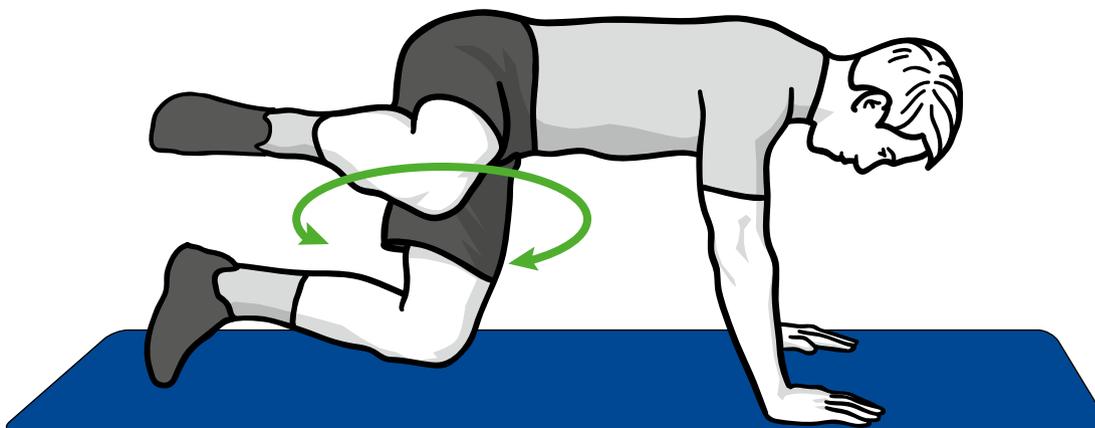
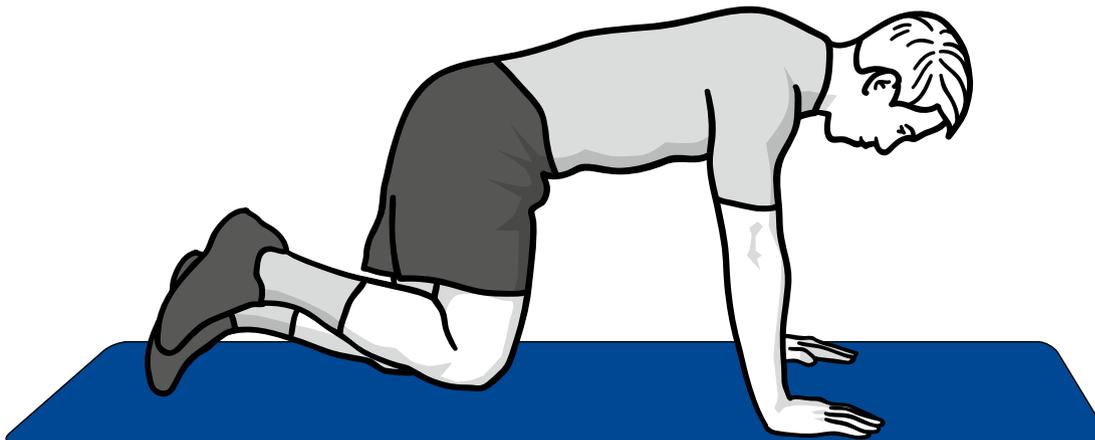


### Variationen:

- A IRON CROSS MIT AUFGESTELLTEN FÜßEN:** ★☆☆  
 Füße sind in der Rückenlage aufgestellt. Kontrolliert die Beine abwechselnd nach links und rechts absenken.  
*(leichter)*

- B IRON CROSS GESTRECKT:** ★★☆☆  
 Beine sind in der Rückenlage gestreckt. Die Fußspitzen abwechselnd zur entgegengesetzten Hand führen.

# HÜFTKREISEN



1 Im Vierfüßlerstand ein Bein leicht angewinkelt anheben.

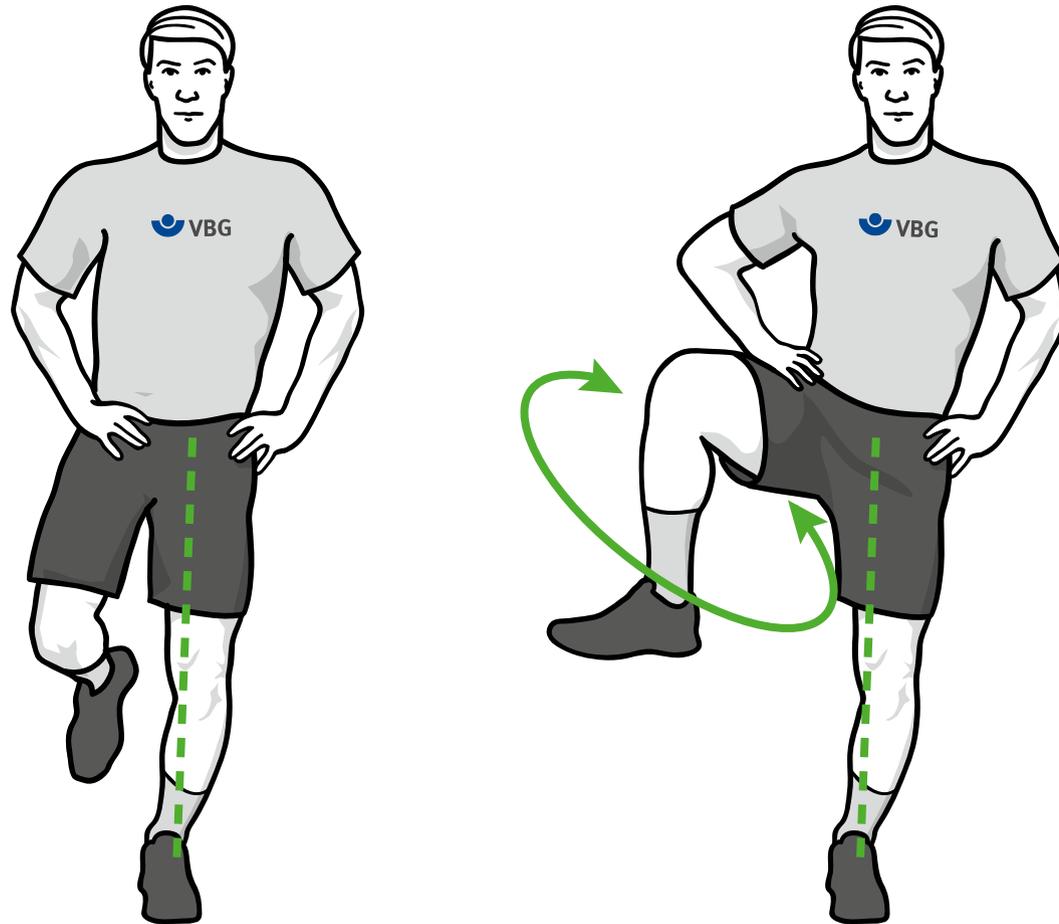
2 Mit dem angehobenen Bein fortlaufend Kreise zunächst im, dann gegen den Uhrzeigersinn beschreiben.

3 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.

4 Die Hände sind senkrecht unter der Schulter aufgesetzt.

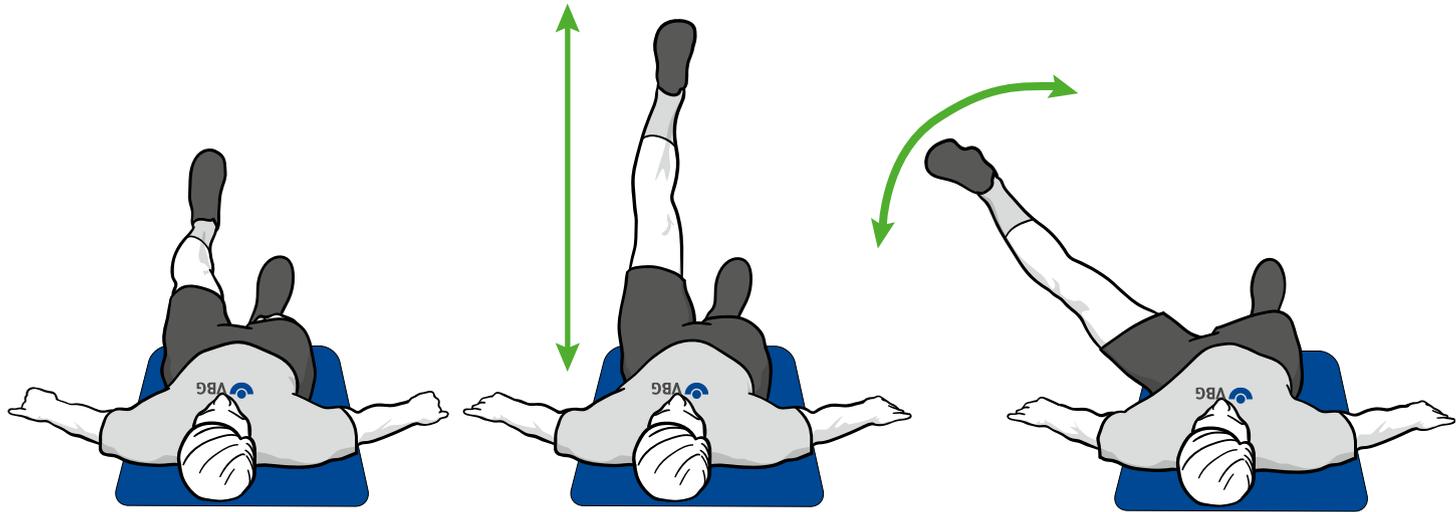
**5–8 Wiederholungen innen- und außenrotierend.  
Anschließend Seitenwechsel.**

A

**Variationen:****A HÜFTKREISEN STEHEND: ☆☆☆**

Im stabilen Stand ein Bein leicht anwinkeln und anheben. Mit dem angehobenen Bein fortlaufend Kreise zunächst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn beschreiben. (*schwerer*)

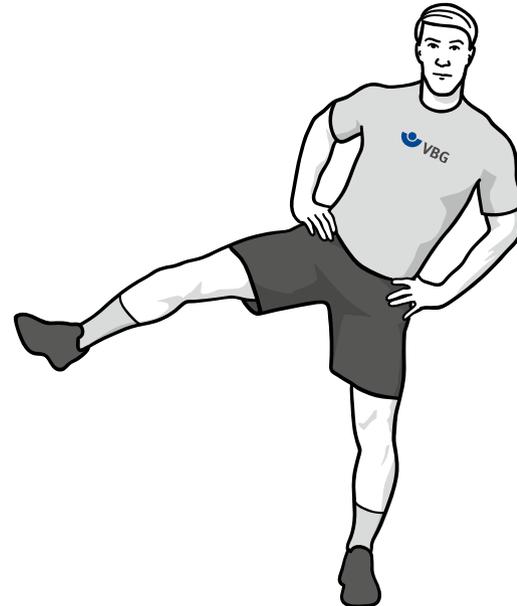
# BEINPENDEL



- 1** In der Rückenlage ein Bein gestreckt leicht anheben (Ausgangsposition, Bild 1).
- 2** Das angehobene Bein durch Beugung in der Hüfte gestreckt zur Brust (Bild 2) und wieder zurück in die Ausgangsposition pendeln.
- 3** Im zweiten Teil der Übung dann das Bein aus der oberen Position (Bild 2) gestreckt in die seitliche Position (Bild 3) und zurück pendeln.
- 4** Rücken und beide Schultern halten dabei den Bodenkontakt.

**5–8 Wiederholungen frontal und seitlich.  
Anschließend Seitenwechsel.**

A



B



### Variationen:

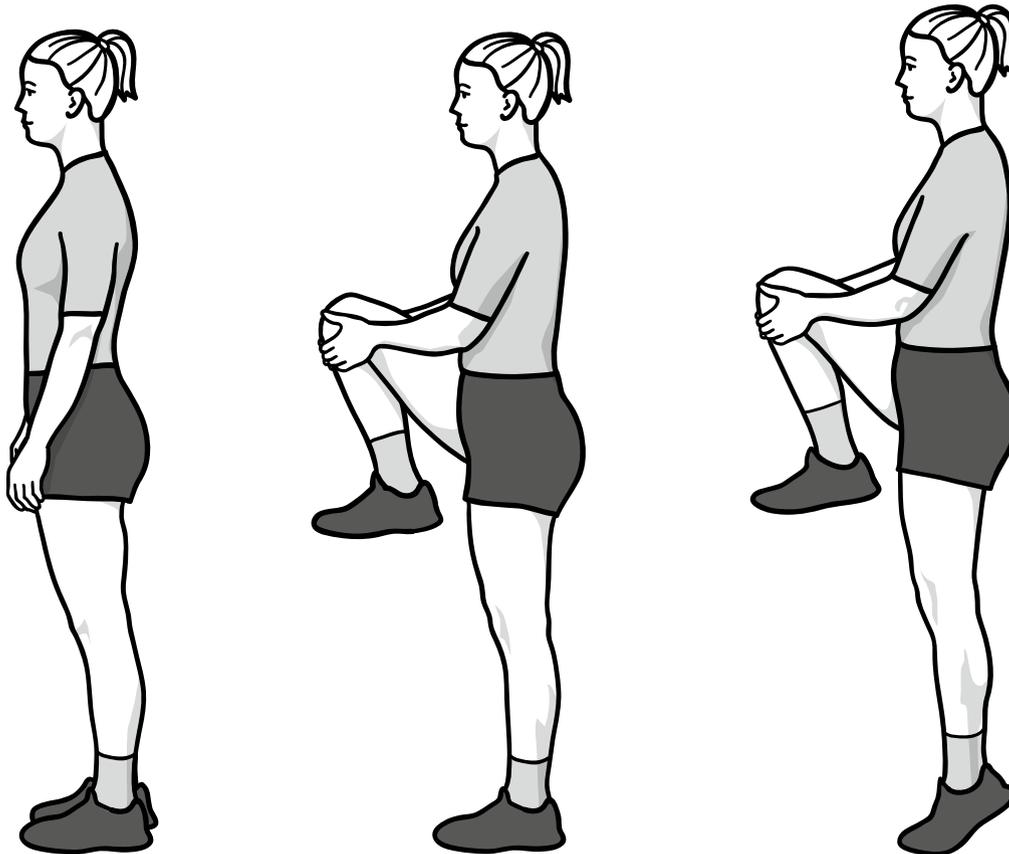
#### A SEITLICHES BEINPENDEL STEHEND: ☆☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand das pendelnde Bein so weit wie möglich seitlich abspitzen und ohne den Fuß abzusetzen wieder zurückführen.

#### B DIAGONALES BEINPENDEL STEHEND: ☆☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand das pendelnde Bein dynamisch zur ausgestreckten gegenüberliegenden Hand schwingen und ohne den Fuß abzusetzen wieder zurückführen. (*schwerer*)

# KNIE UMARMEN



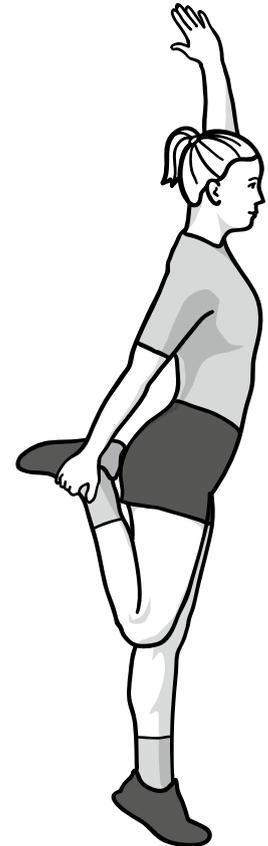
- 1 Abwechselnd aus dem geraden hüftbreiten Stand ein Bein anwinkeln.
- 2 Die Arme umfassen das angewinkelte Bein leicht unterhalb des Knies.
- 3 Das Knie wird nun durch die Arme kontrolliert zur Brust gezogen.
- 4 Dabei in den Zehenstand hochdrücken und die Position 1–2 s stabilisieren.
- 5 Anschließend wieder in den Stand zurückkehren.

**5–8 Wiederholungen je Bein.**

A



B



### Variationen:

#### A SCHIENBEIN GREIFEN: ☆☆☆

Aus dem geraden, hüftbreiten Stand abwechselnd ein Bein anwinkeln und nach innen rotieren. Die Arme umfassen von oben das Schienbein und ziehen dieses kontrolliert zur Brust. Dabei in den Zehenstand hochdrücken.

#### B ANFERSEN: ☆☆☆

Aus dem geraden, hüftbreiten Stand abwechselnd ein Bein anfersen. Die gleichseitige Hand umfasst das Sprunggelenk und zieht dieses kontrolliert zum Gesäß. Dabei in den Zehenstand hochdrücken und den diagonalen Arm zur Decke strecken.

# AUSFALLSCHRITT



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 5–10 cm über dem Boden absenken.

- 3 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.
- 4 Diese Position 1–2 Sekunden stabilisieren und vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

**5–8 Wiederholungen je Bein.**

A



### Variationen:

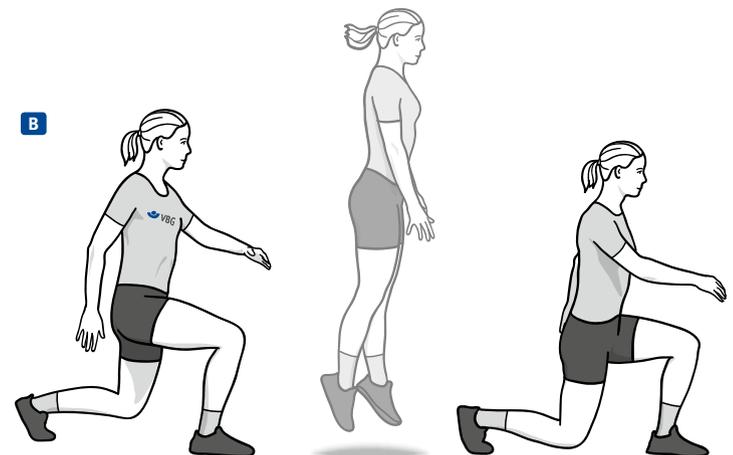
#### A VERSCHIEDENE RICHTUNGEN: ★★★

Seitliche Ausfallschritte, Ausfallschritte diagonal über Kreuz (nach vorne und hinten), Ausfallschritte nach hinten (ohne Abbildung).

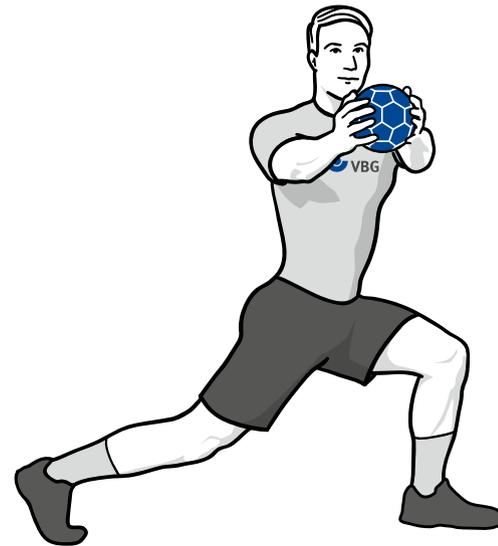
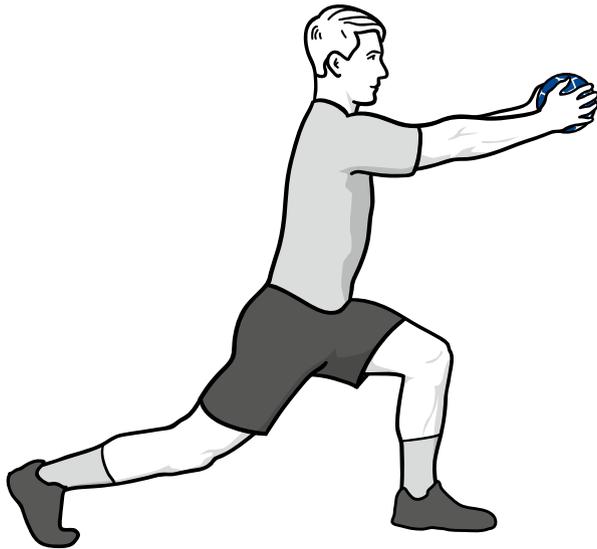
#### B AUSFALLSCHRITT MIT WECHSELSPRUNG: ★★★

Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen Ausfallschritt nach vorne machen und durch einen dynamischen Wechselsprung unmittelbar in den gegengleichen Ausfallschritt springen, dann aufrichten. (*schwerer*)

B



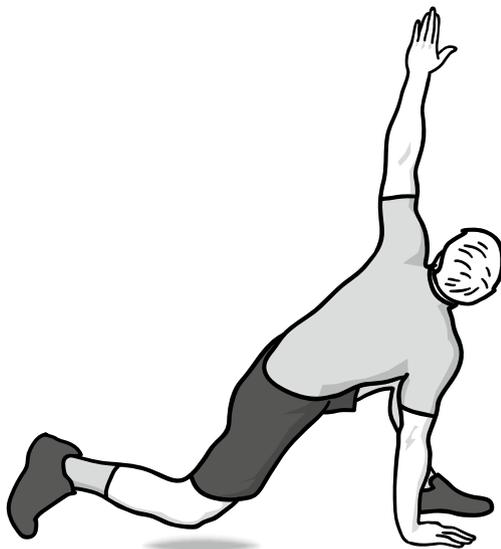
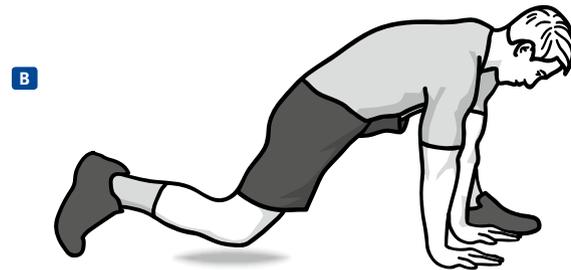
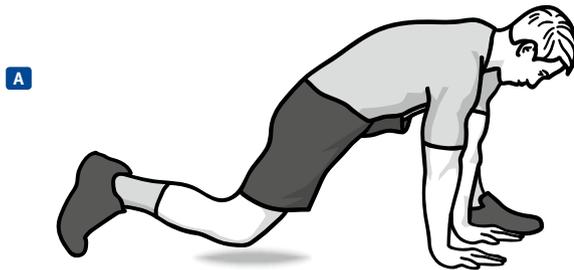
# AUSFALLSCHRITT MIT OK-ROTATION



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 10–15 cm über dem Boden absenken.
- 3 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.

- 4 Wenn der Ausfallschritt stabilisiert ist, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° zur Seite des hinteren Beines und wieder zurück.
- 5 Dabei bleiben die Arme gestreckt.
- 6 Vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

**5–8 Wiederholungen je Bein.**



### Variationen:

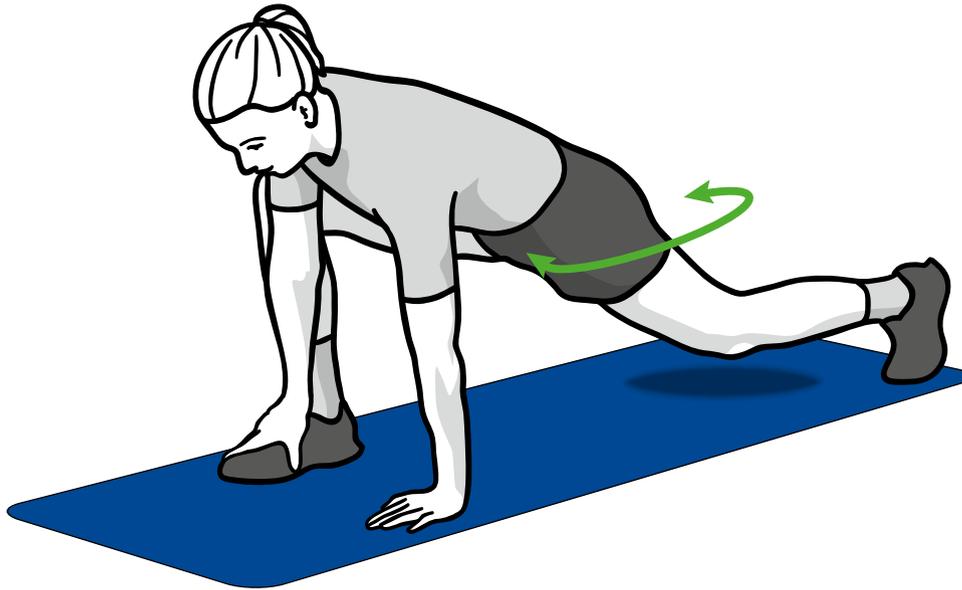
#### A TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION I: ☆☆☆

Im tiefen Ausfallschritt mit der entgegengesetzten Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Den Ellenbogen der freien Hand zum Knöchel des vorderen Beins führen. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den freien Arm zur Decke schwingen.

#### B TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION II: ☆☆☆

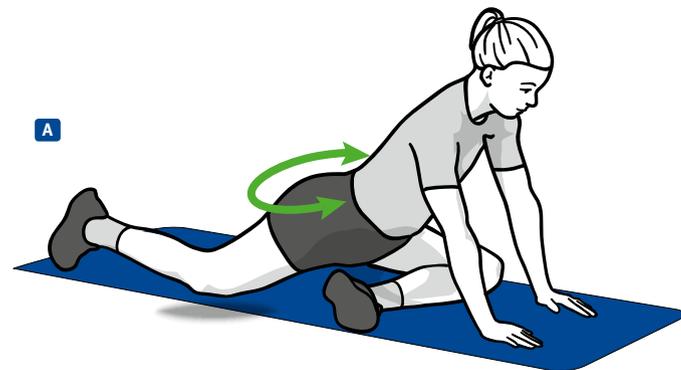
Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Die freie Hand setzt ohne Belastung daneben auf. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den äußeren Arm zur Decke schwingen.

# HÜFTMOBILISATION



- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand das vordere Bein stabilisieren.
- 2 Die entgegengesetzte Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Dabei bleibt die Hand senkrecht unter der Schulter.
- 3 In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt.
- 4 Durch Gewichtsverlagerung beziehungsweise seitlichen Druck (von innen nach außen) am vorderen Bein kann die Übung intensiviert werden.

**5–8 Wiederholungen innen- und außenrotierend.  
Anschließend Seitenwechsel.**

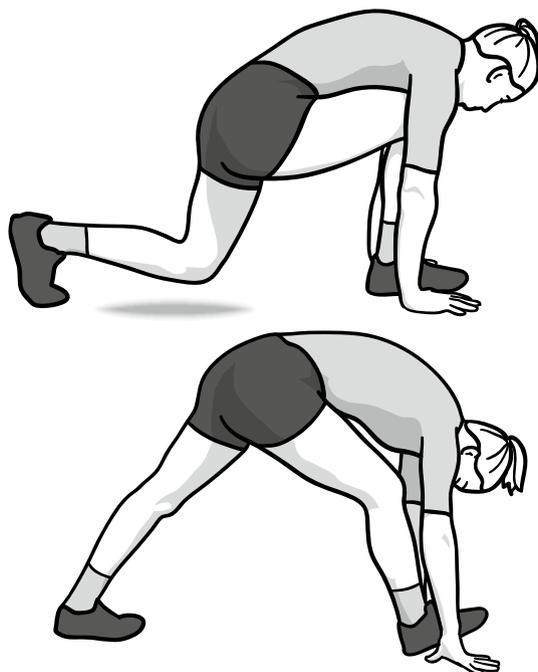


## Variationen:

### A HÜFTMOBILISATION II: ☆☆☆

Im tiefen Ausfallschritt das vordere Bein auf der Außenseite ablegen. Die Arme stützen leicht vor der Schulter. In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt. (*schwerer*)

# HAMSTRING STRETCH, DYNAMISCH



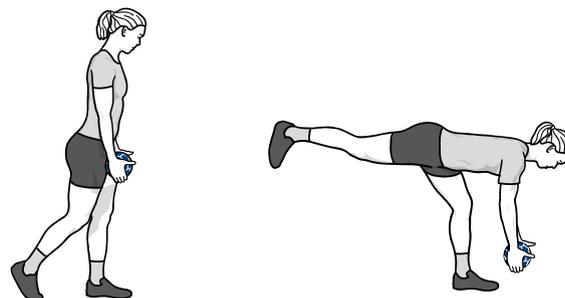
- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit beiden Händen neben dem vorderen Bein abstützen.
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das vordere und hintere Bein strecken.
- 3 Dabei wird die vordere Fußspitze zum Körper angezogen und die hintere Ferse zum Boden gedrückt.
- 4 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

5–8 Wiederholungen. Anschließend Seitenwechsel.

A



B



## Variationen:

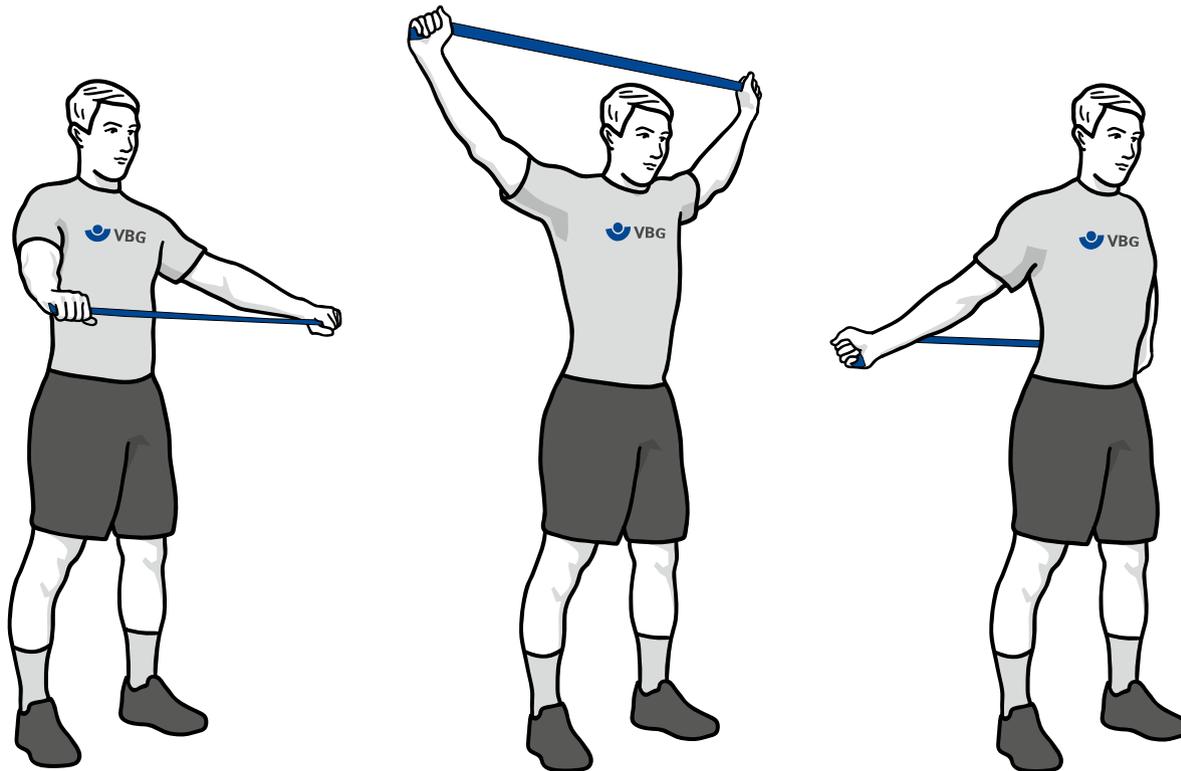
### A SUMO SQUAT: ★★★

Aus dem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien durch Beugen der Hüfte und des Oberkörpers mit den Fingern die Fußspitzen greifen. Das Gesäß kontrolliert in die Tiefkniebeuge absenken. Langsam die Beine strecken und wieder in die Tiefkniebeuge zurückführen.

### B EINBEINIGES KREUZHEBEN MIT HANDBALL: ★★★

Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper gerade nach vorne Beugen und den Handball zum Boden absenken. Das freie Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten oben geführt. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

# SCHULTERMobilISATION



- 1 Im schulterbreiten Stand ein Widerstandsband etwas überschulterbreit vor dem Körper greifen.
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das gespannte Band zunächst über den Kopf, dann hinter den Körper führen.
- 3 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

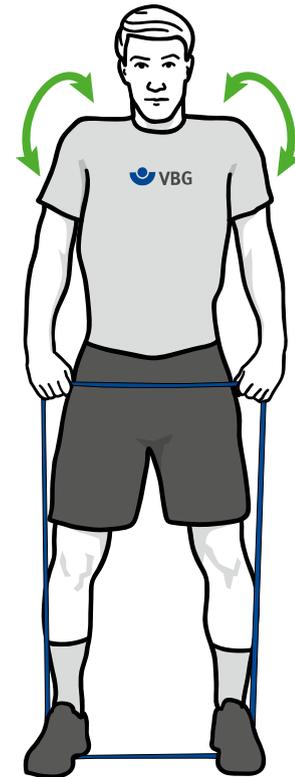
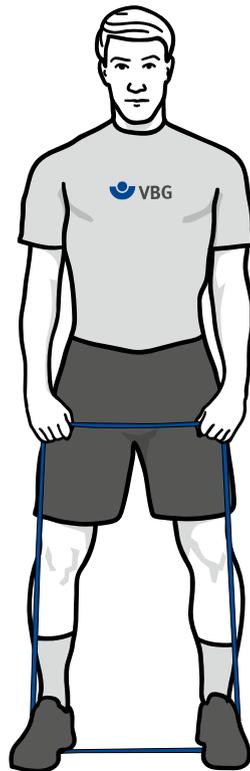
**5–10 Wiederholungen.**

## Variationen:

### A SCHULTERKREISEN: ☆☆☆

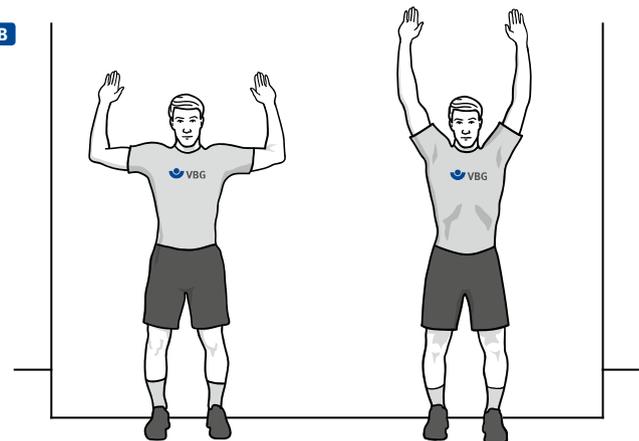
Im hüftbreiten Stand mit beiden Händen ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband greifen. Das Band hat bei am Körper angelegten Armen leichte Spannung. Aus dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Schulter durchgeführt. Nach der Hälfte der Wiederholung die Richtung der kreisenden Bewegung umkehren. (*schwerer*)

A

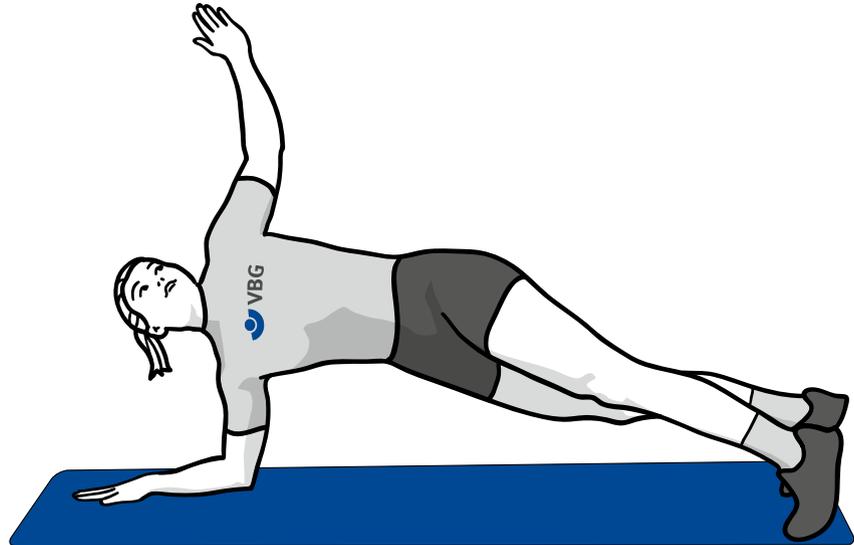
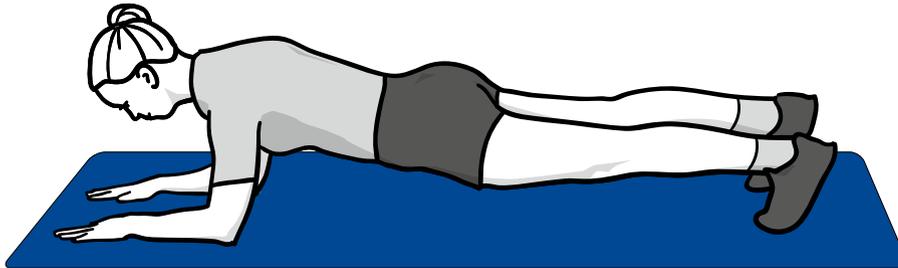
**B WALL SLIDES:** ☆☆☆

Schulterbreit mit dem Rücken und den Fersen an eine Wand stellen. Die Arme bei 90° gebeugten Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Aus dieser Position die Arme zur Decke strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Kopf, Unterarm, Wirbelsäule und Gesäß halten dabei stets Kontakt zur Wand.

B



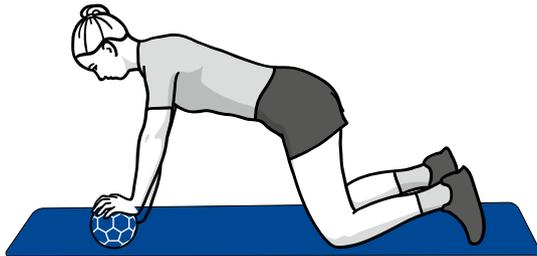
# AUFDREHEN



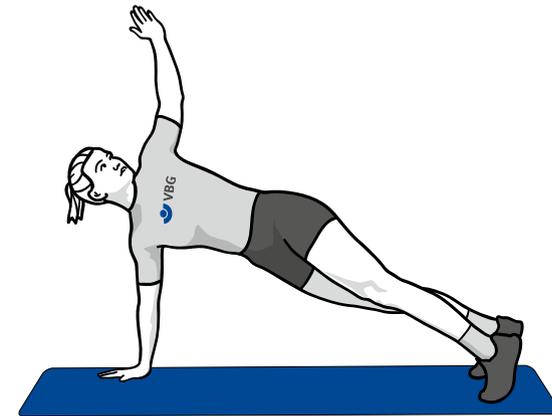
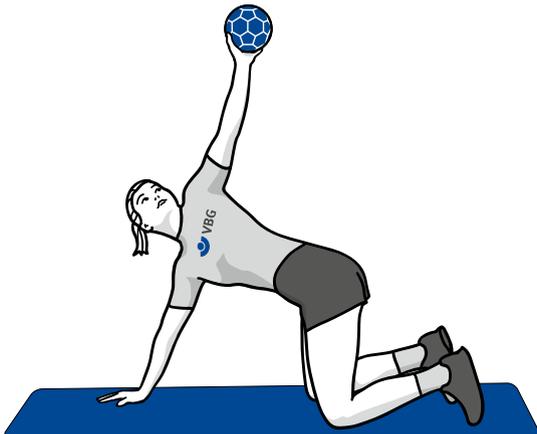
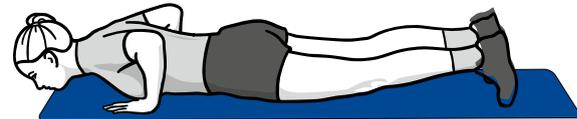
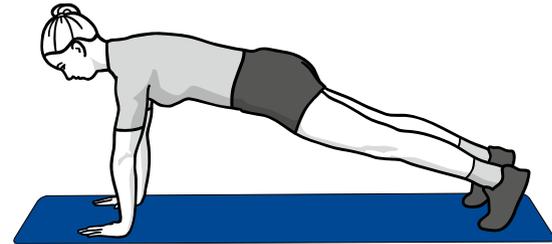
- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen, bis der freie Arm senkrecht zur Decke zeigt.
- 4 Der Kopf folgt der Rotation zur Decke („Dem Arm hinterher schauen“).
- 5 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen pro Seite.**

A



B



### Variationen:

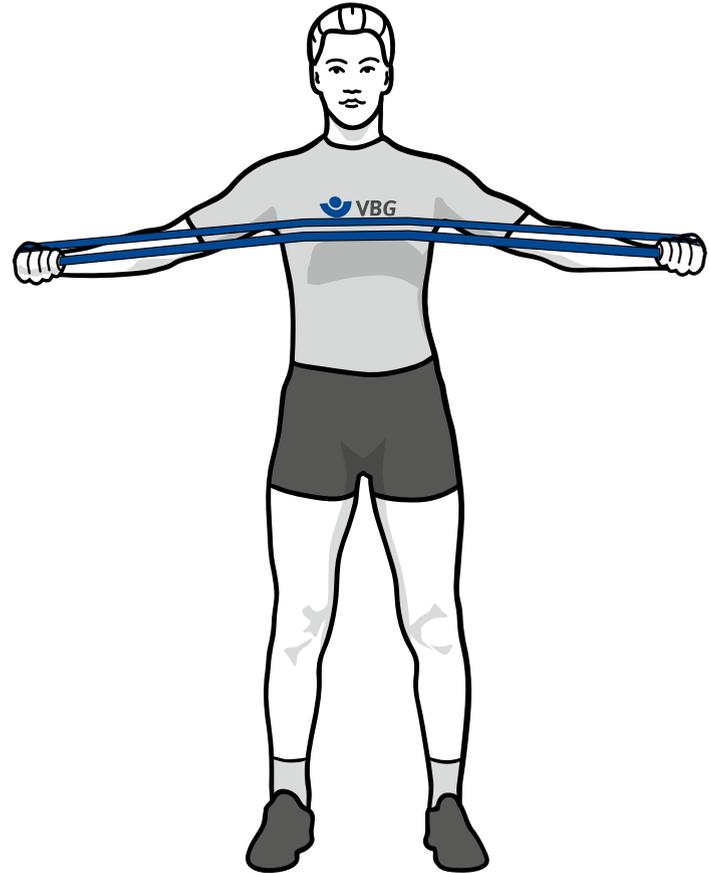
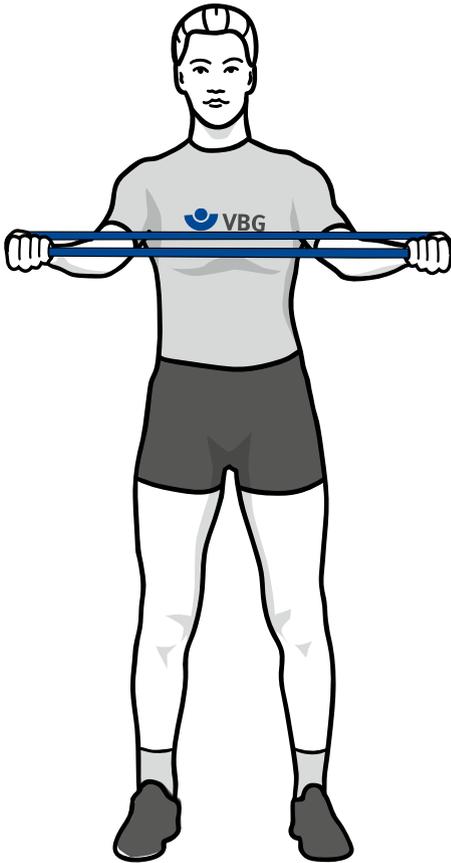
#### A AUFDREHEN IM VIERFÜSSLERSTAND: ☆☆☆

Im Vierfüßlerstand auf den Knien und den Handflächen abstützen. Dabei stützt eine Hand auf dem Boden, die andere auf einem Handball. Aus dieser Position auf der Ballseite den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. (leichter)

#### B LIEGESTÜTZ MIT AUFDREHEN: ☆☆☆

Aus der oberen Liegestützposition den Körper durch Beugung der Ellenbogen zunächst absenken und bei der Umkehr nach oben den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen. In die Ausgangsposition zurückkehren. Anschließend Seitenwechsel. (schwerer)

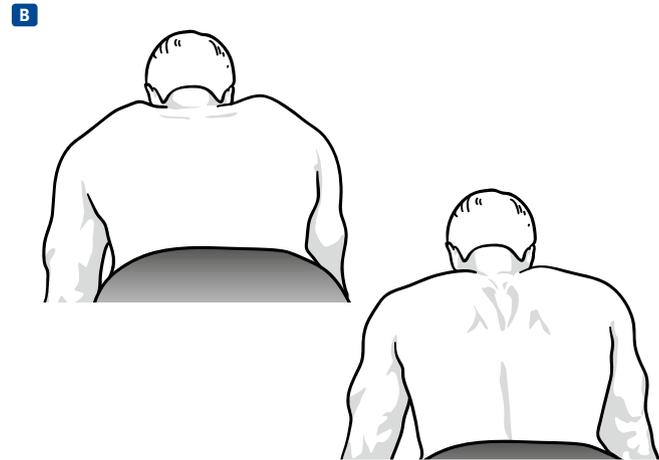
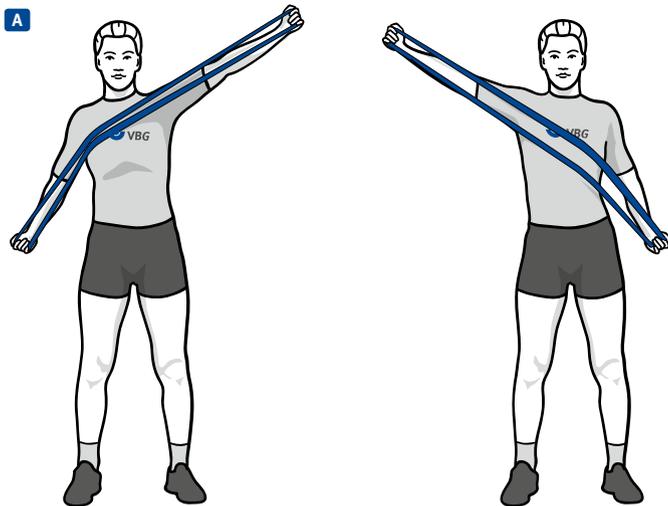
# SCHULTERBLATTKONTROLLE



- 1 Im schulterbreiten Stand ein Widerstandsband im Untergriff („Handflächen zeigen nach oben, Daumen nach außen“) etwas übershulterbreit vor dem Körper greifen (Ausgangsposition).
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das Band nach außen und hinten ziehen, so dass sich das Band der Brust nähert.

- 3 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung und die Handflächen zeigen immer nach oben.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.**



### Variationen:

#### A DIAGONALER ZUG: ☆☆☆

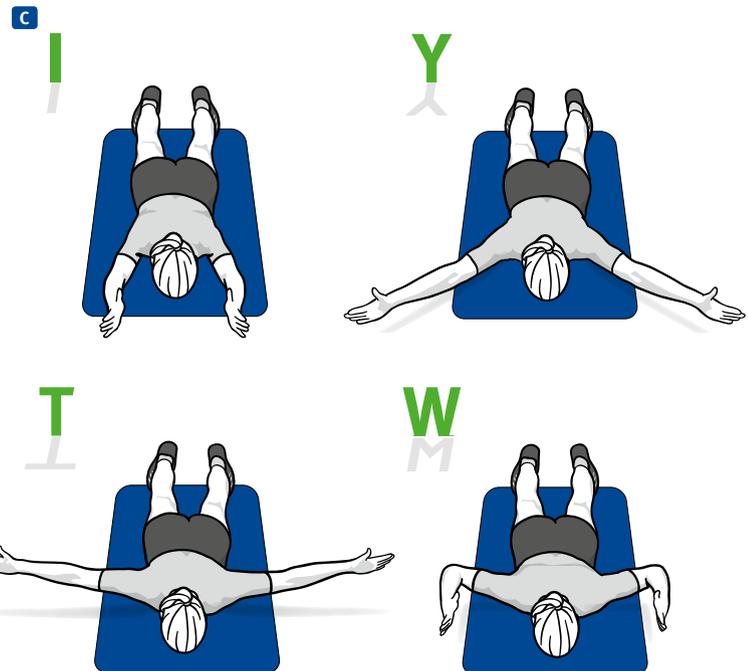
Das Band aus der Ausgangsposition auf der einen Seite diagonal nach oben und hinten, auf der anderen diagonal nach unten und hinten ziehen, sodass sich das Band der Brust nähert. Anschließend Diagonale wechseln.

#### B SCAPULA-LIEGESTÜTZ: ☆☆☆

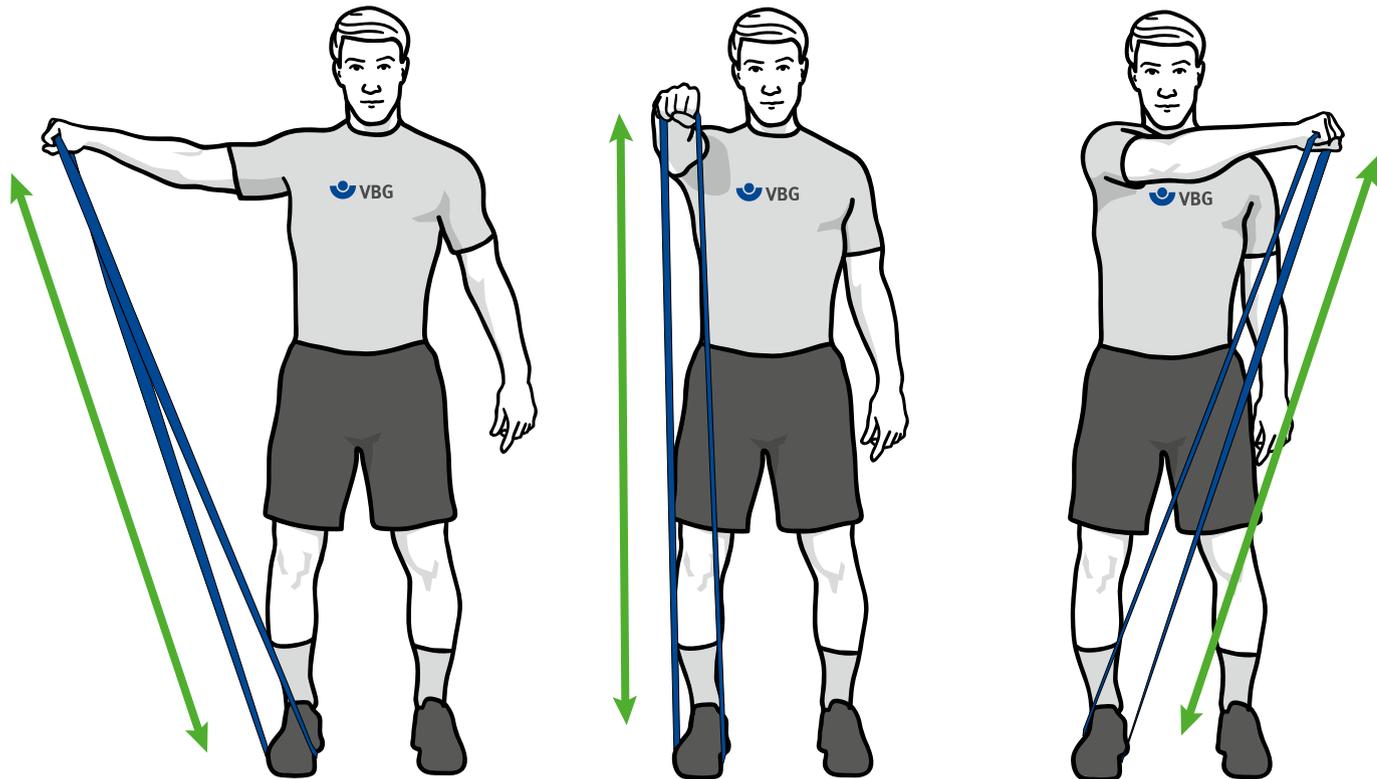
In der oberen Liegestützposition den Oberkörper kontrolliert absenken („durch die Schultern gleiten lassen“) und wieder nach oben drücken. Dabei bleiben die Arme immer gestreckt.

#### C I, Y, T, W: ☆☆☆

In der Bauchlage die Fußspitzen aufsetzen, den Oberkörper leicht anheben und die Arme über Kopf ausstrecken (I). Die Arme aus dieser Position in zwei Zügen kontrolliert zur Seite führen (Y, T) und abschließend anwinkeln (W). Dabei werden Schulterblätter und Ellenbogen zusammengeführt.



# ARMHEBEN



**1** Im schulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.

**2** Den fast gestreckten Arm abwechselnd frontal vor dem Körper und diagonal (circa 45°) zu beiden Seiten bis auf Schulterhöhe anheben und auf Bauchhöhe absenken.

**Je nach Leistungszustand 2–4 Wiederholungen (Eine Wiederholung = alle drei Armpositionen). Anschließend Seitenwechsel.**

**3** Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

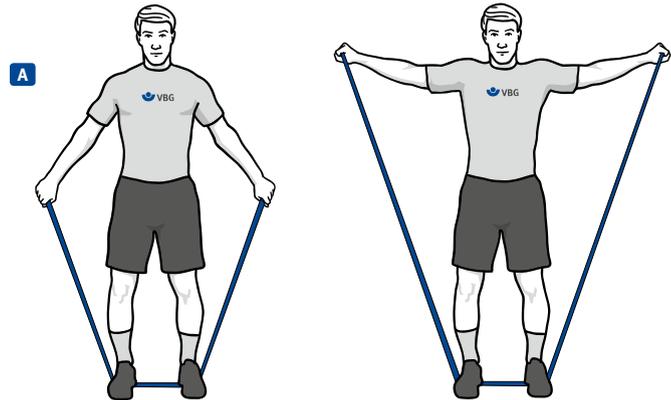
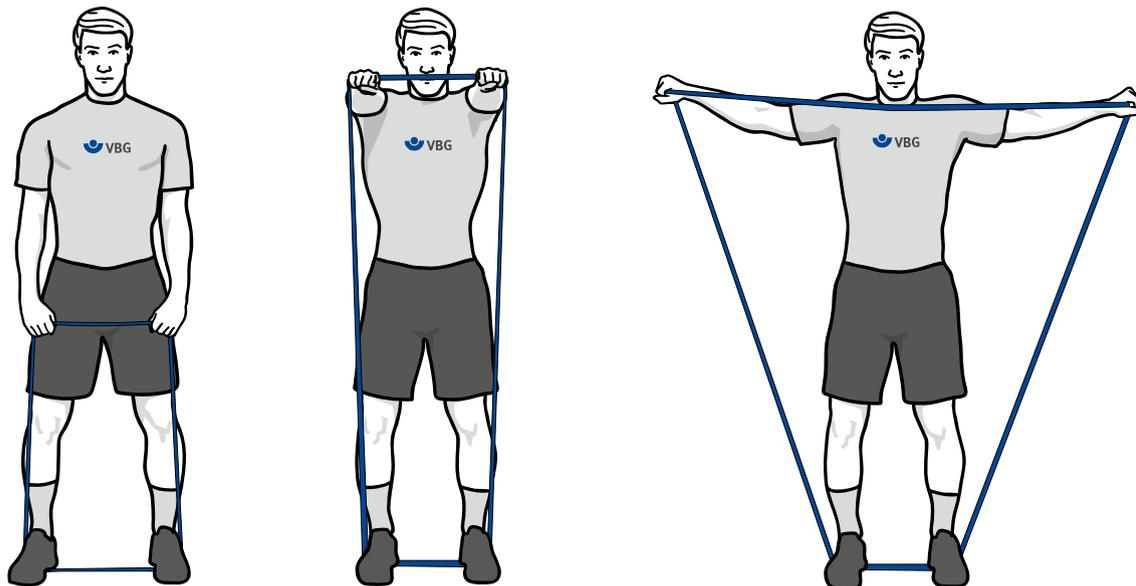
## Variationen:

**A SEITHEBEN: ★★☆☆**

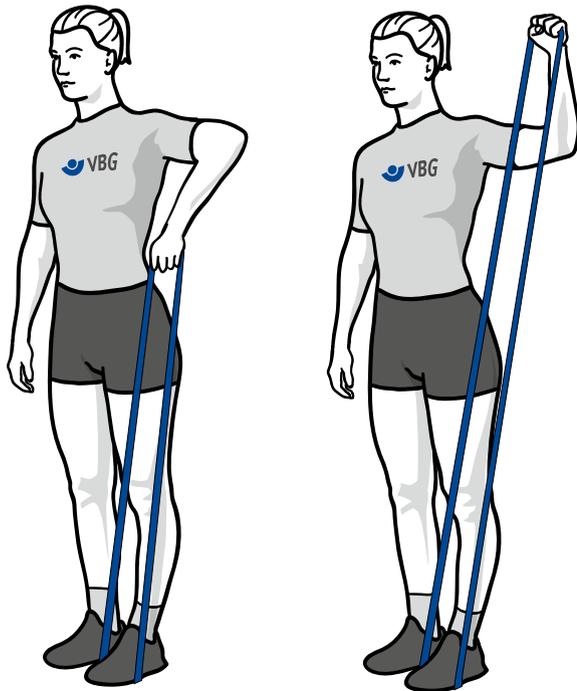
Im schulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit beiden Händen von oben greifen. Die fast gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und auf Hüfthöhe absenken. Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.

**B 3D-ZIEHEN: ★★☆☆**

Im etwas überschulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit beiden Händen von oben greifen. Die fast gestreckten Arme zunächst frontal vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben, dann zu beiden Seite ziehen. Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen. (*schwerer*)

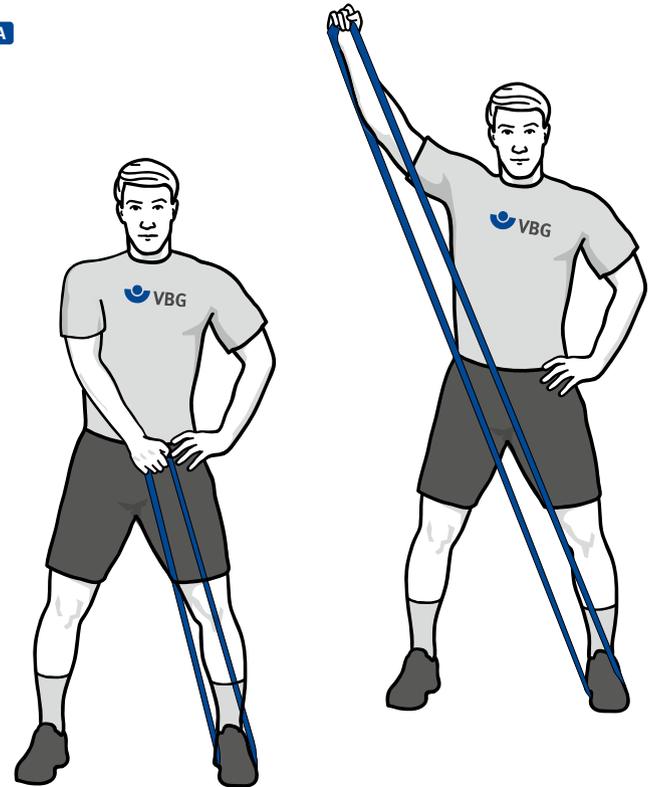
**B**

# AUSSENROTATION



- 1 Im schulterbreiten Stand ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.
- 2 Den im Ellenbogen 90° gebeugten Arm bis auf Schulterhöhe anheben (Ausgangsposition).
- 3 Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach hinten rotieren und wieder in Ausgangsposition zurückführen.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

A

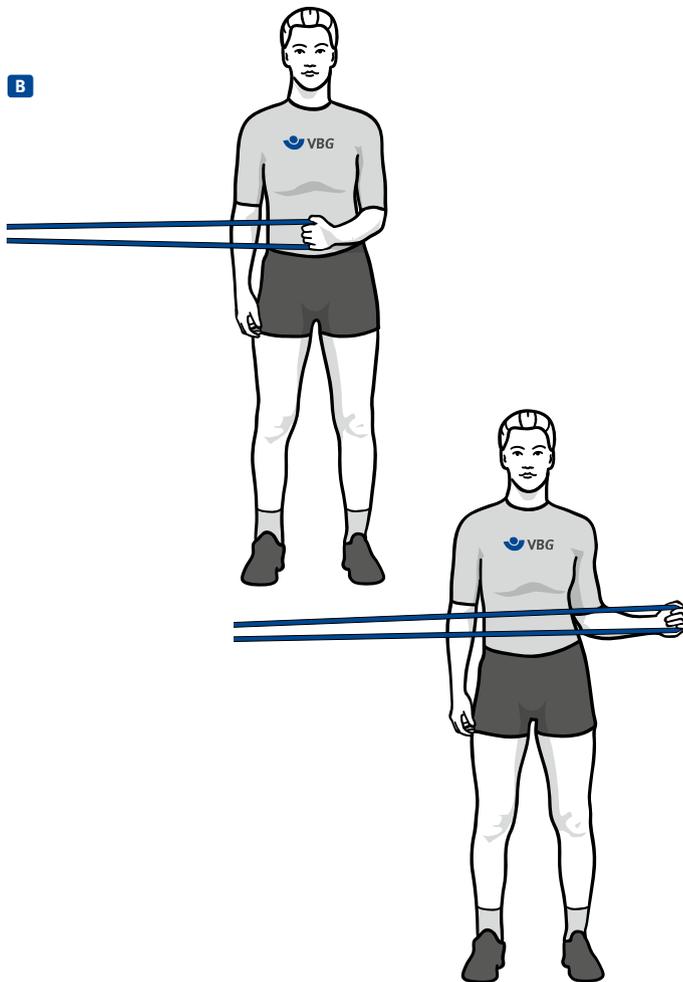


## Variationen:

### A AUSSENROTATION II: ☆☆☆

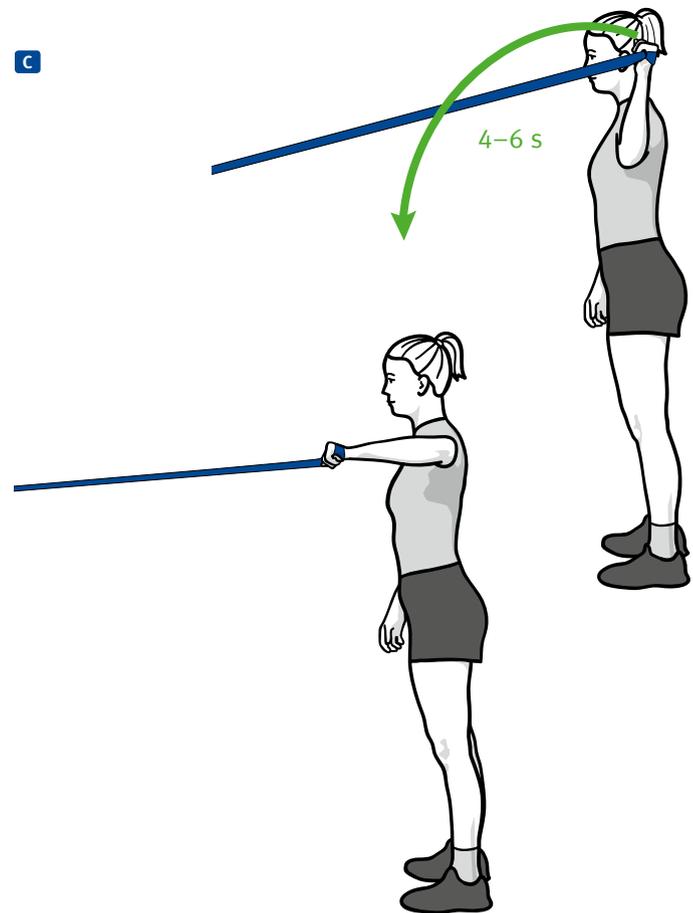
Im schulterbreiten Stand ein unter dem diagonalen Fuß fixiertes Widerstandsband mit der gegengleichen Hand von oben greifen. Den fast gestreckten Arm von der gegengleichen Hüfte kontrolliert diagonal nach außen und hinten über Kopf führen und wieder zurückführen. Anschließend Seitenwechsel.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.  
Anschließend Seitenwechsel.**



### B AUSSENROTATION III: ☆☆☆

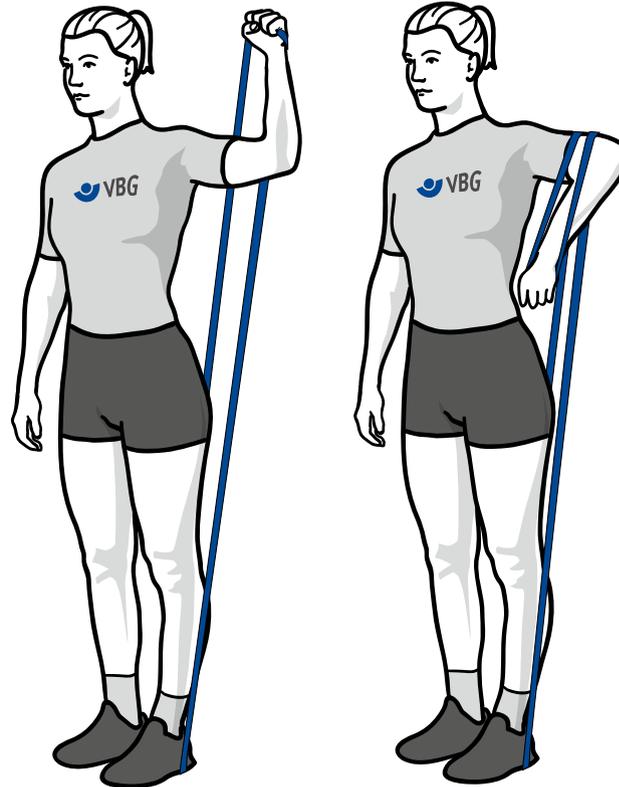
Im schulterbreiten Stand ein auf der Gegenseite seitlich (zum Beispiel Partner, Partnerin oder Torpfosten) fixiertes Widerstandsband mit der gegengleichen Hand innen greifen. Den im Ellenbogen 90° gebeugten Arm gegen den Widerstand kontrolliert nach außen rotieren. Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper angelegt. Anschließend Seitenwechsel.



### C AUSSENROTATION EXZENTRISCH: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein vor dem Körper fixiertes Widerstandsband von oben greifen und bei 90° gebeugtem Ellenbogen bis auf Kopfhöhe außenrotieren. Ganz langsam (4–6 Sekunden) dem Widerstand bis auf Schulterhöhe nachgeben. Anschließend Seitenwechsel. Je nach Leistungsstand 2–4 Wiederholungen. (schwerer)

# INNENROTATION

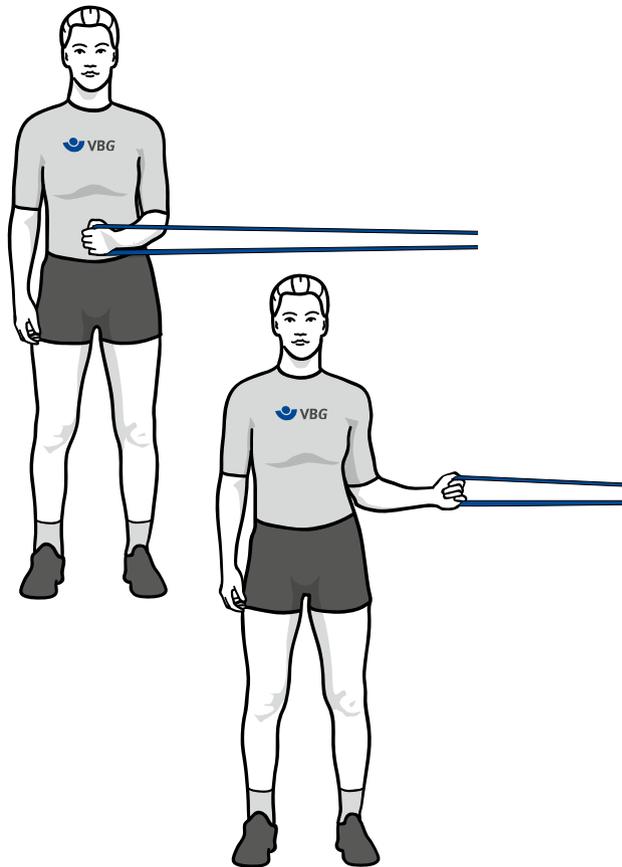


- 1 Im schulterbreiten Stand ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.
- 2 Den im Ellenbogen 90° gebeugten Arm bis auf Kopfhöhe anheben (Ausgangsposition).

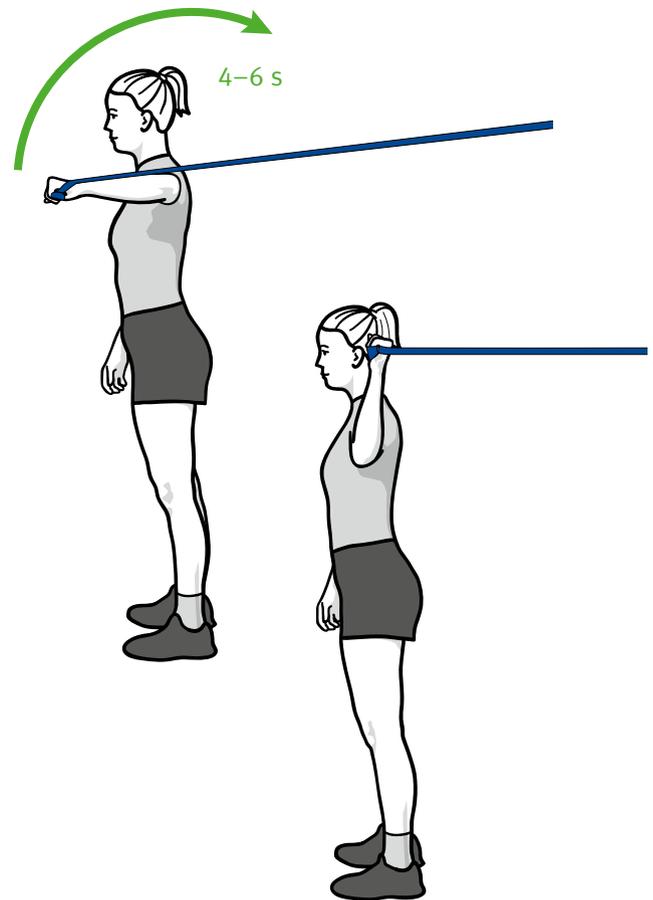
- 3 Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach vorne rotieren und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.  
Anschließend Seitenwechsel.**

A



B



### Variationen:

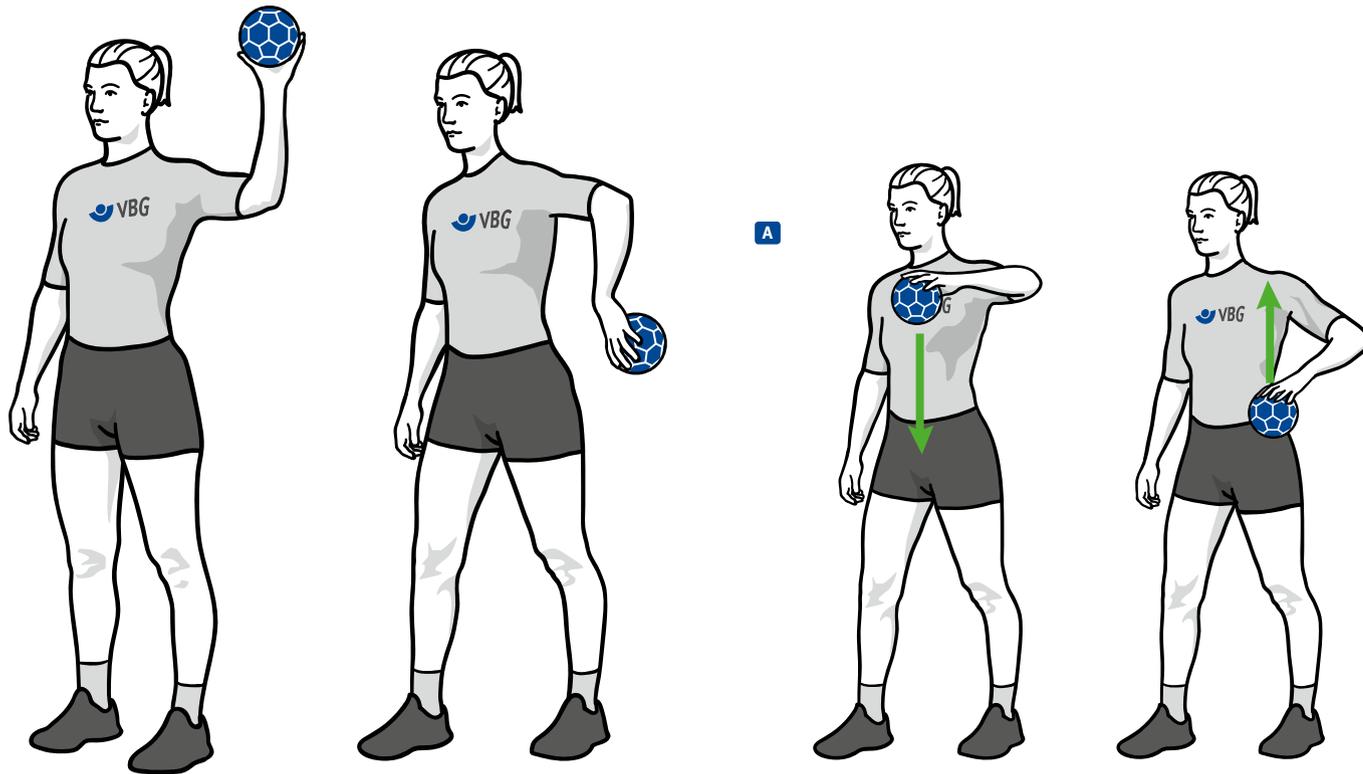
#### A INNENROTATION II: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein auf der gleichen Seite seitlich (zum Beispiel Partner, Partnerin oder Torpfosten) fixiertes Widerstandsband mit der gleichseitigen Hand außen greifen. Den im Ellenbogen 90° gebeugten Arm gegen den Widerstand kontrolliert nach innen rotieren. Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper angelegt. Anschließend Seitenwechsel.

#### B INNENROTATION EXZENTRISCH: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein hinter dem Körper fixiertes Widerstandsband von unten greifen und bei 90° gebeugtem Ellenbogen bis auf Schulterhöhe innenrotieren. Ganz langsam (4–6 Sekunden) dem Widerstand bis auf Kopfhöhe nachgeben. Anschließend Seitenwechsel. Je nach Leistungsstand 2–4 Wiederholungen. (schwerer)

# INNEN/AUSSENROTATION MIT BALL



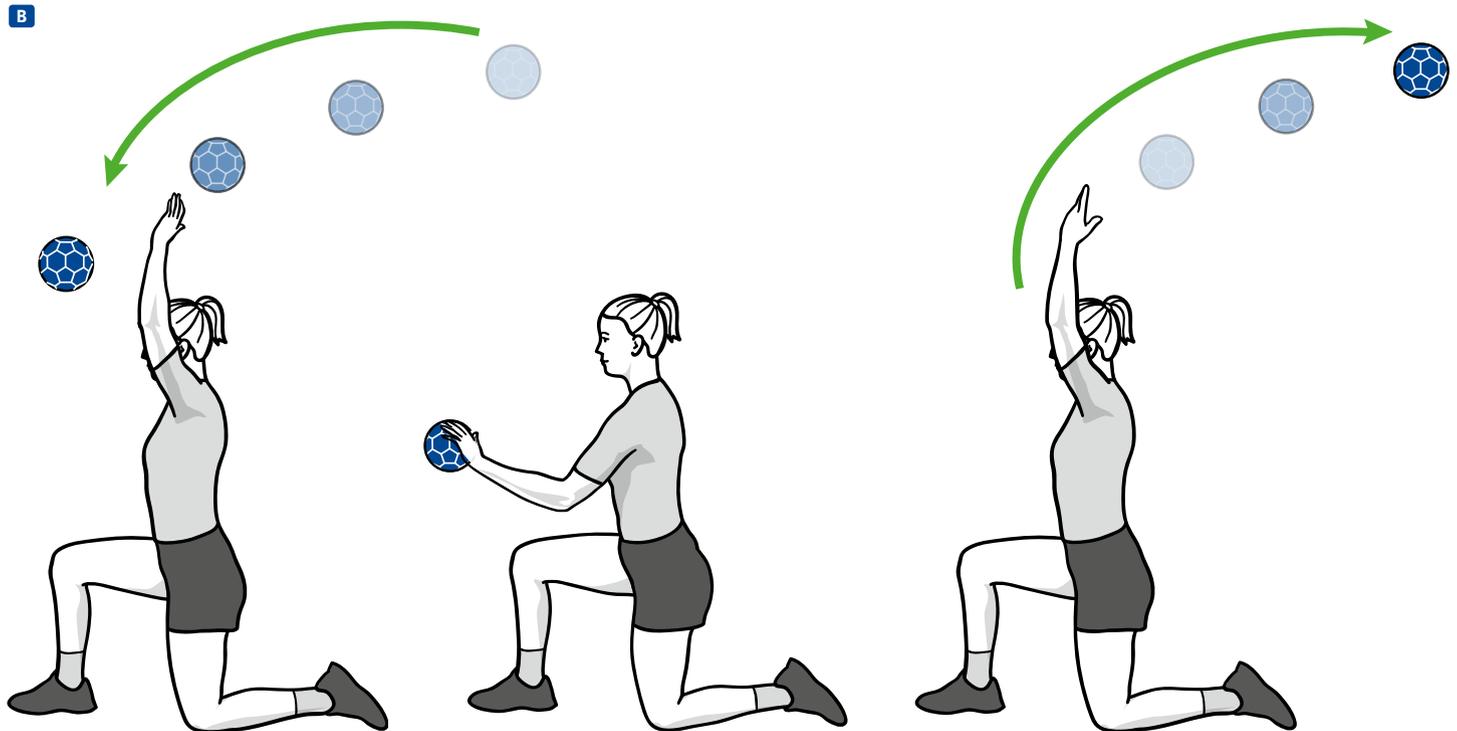
- 1 In Schrittstellung einen Handball mit im Ellenbogen 90° gebeugten Arm auf Schulterhöhe halten.
- 2 Aus dieser Position den Unterarm dynamisch aber kontrolliert nach hinten und vorne rotieren.
- 3 Dabei bleibt der Oberarm immer auf Schulterhöhe.

5–10 Wiederholungen. Anschließend Seitenwechsel.

## Variationen:

### A BALL FALLEN LASSEN: ☆☆☆

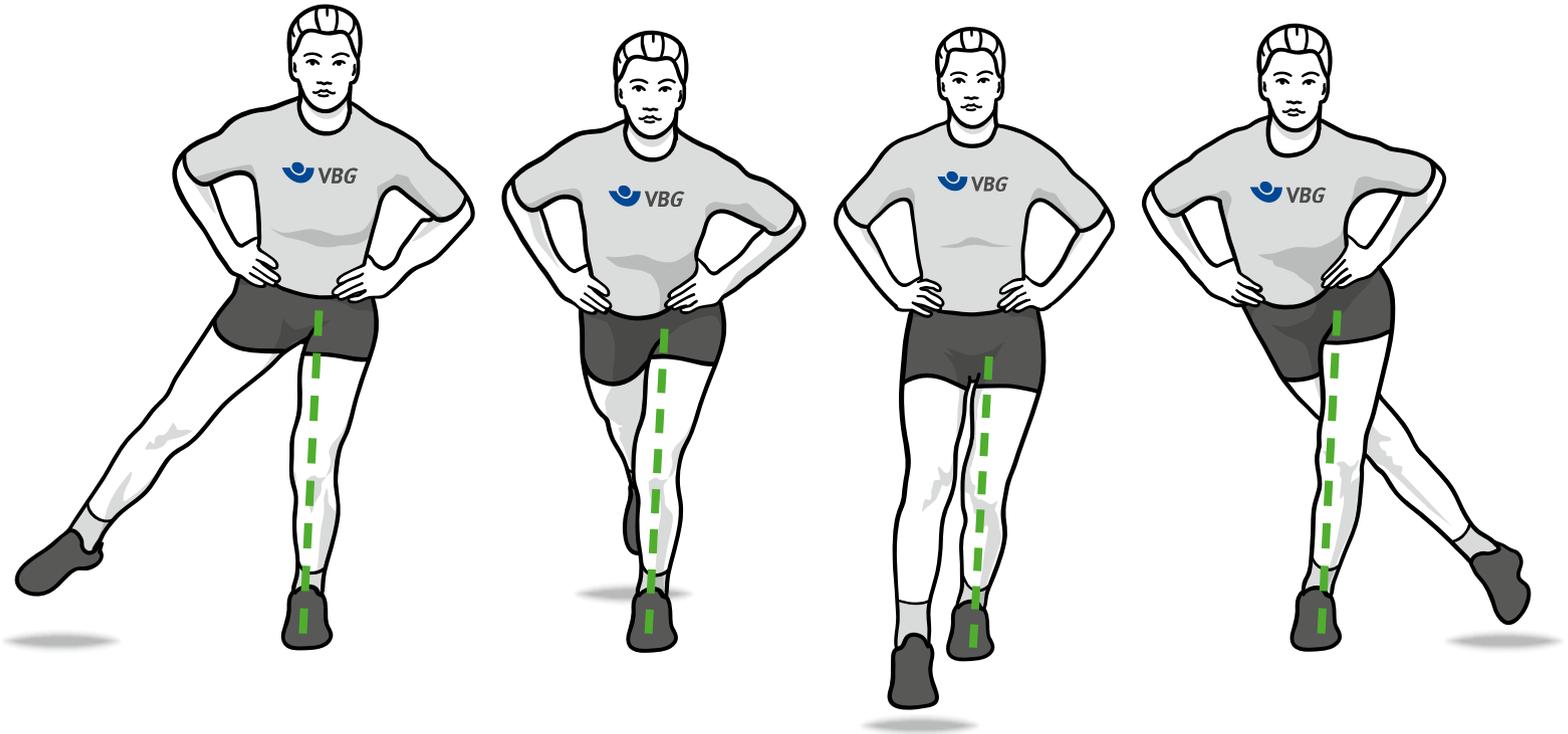
In Schrittstellung einen Handball mit im Ellenbogen 90° gebeugten Arm auf Schulterhöhe halten. Den Ball fallen lassen und mit der gleichen Hand so schnell wie möglich einhändig wieder fangen und in die Ausgangsstellung zurückführen. (*schwerer*)



### B PARTNERÜBUNG – PÄSSE VON HINTEN: ★★★

Beide Übungspartner positionieren sich hintereinander. Der vordere Partner kniet im Ausfallschritt. Von hinten spielt ihm der stehende Partner, die Bälle über die Schulter zu. Den Ball einhändig fangen und über die Schulter zurück nach hinten passen. Anschließend Seitenwechsel. (*schwerer*)

# EINBEINSTAND STABILISIEREN



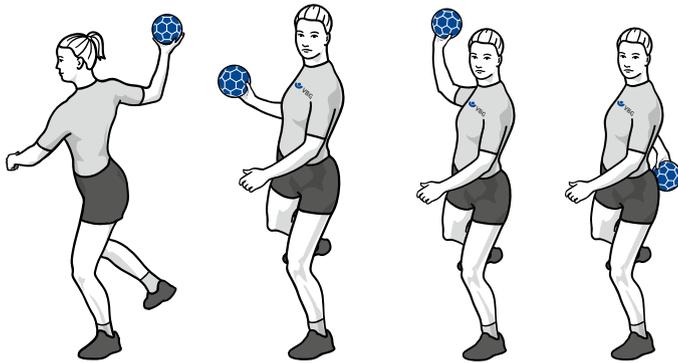
- 1 Aus dem hüftbreiten Stand mit den Händen in der Hüfte durch Anheben eines Beines in den stabilen Einbeinstand gehen (Ausgangsposition).
- 2 Mit der Fußspitze des freien Beins vor dem Körper einen so weit wie möglich vom Standbein entfernten Punkt

am Boden berühren und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

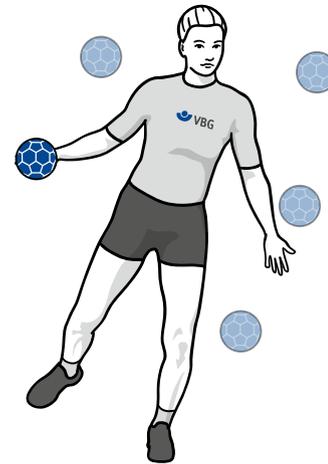
- 3 Den Ablauf auch zu beiden Seiten und nach hinten durchführen.

**1–2 Wiederholungen. Anschließend Seitenwechsel.**

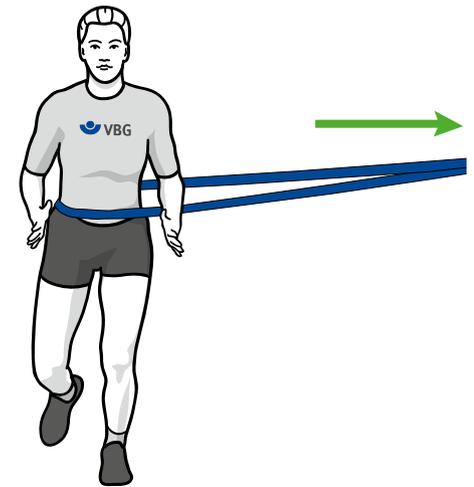
A



B



C



### Variationen:

#### A WURFTÄUSCHUNGEN: ★☆☆

Im stabilen Einbeinstand dynamische Wurf­täuschungen durchführen und den Einbeinstand dann sofort wieder stabilisieren. Wurf­täuschungen variieren. Nach 5–10 Wiederholungen Stand­bein und Wurf­arm wechseln.

#### B „SCHLECHTE“ PÄSSE MIT PARTNERIN ODER PARTNER:

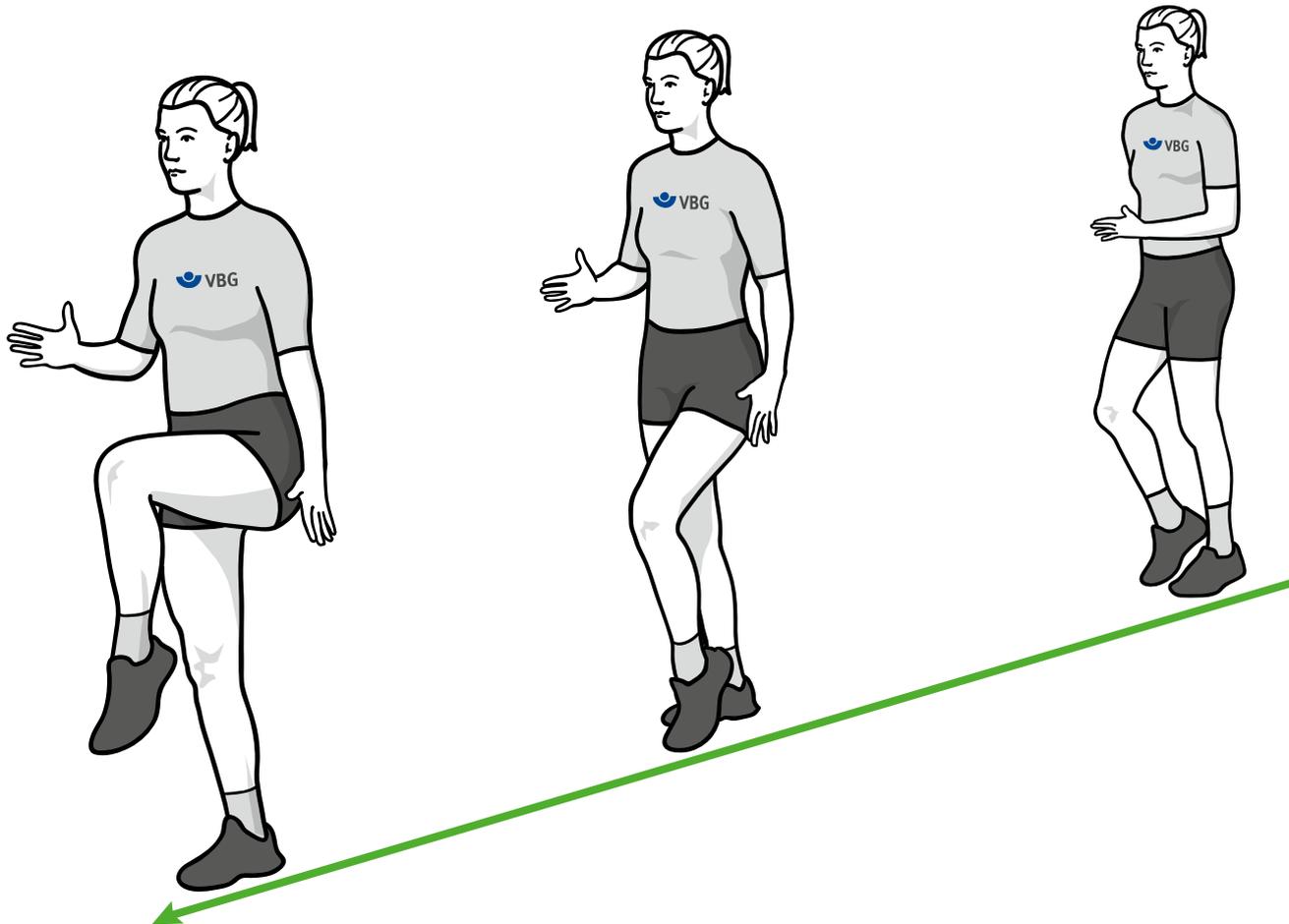
★★★☆☆

Im stabilen Einbeinstand stehen sich zwei Personen 2–5 m gegenüber. Pässe werden so gespielt, dass ein Partner oder eine Partnerin die Bälle durch Körperverlagerung so eben noch fangen kann. Nach dem Fangen den Einbeinstand stabilisieren. Nach 5–10 Pässen Stand­bein und Wurf­arm wechseln. (*schwerer*)

#### C EINBEINSTAND MIT WIDERSTANDSBAND: ★★☆☆

Im stabilen Einbeinstand durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband den Partner oder die Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen. Gegen den Zug die Position stabilisieren. Richtung des Zugs variieren. Nach 5–10 Wiederholungen Stand­bein wechseln. (*schwerer*)

# SKIPPINGS EINFRIEREN

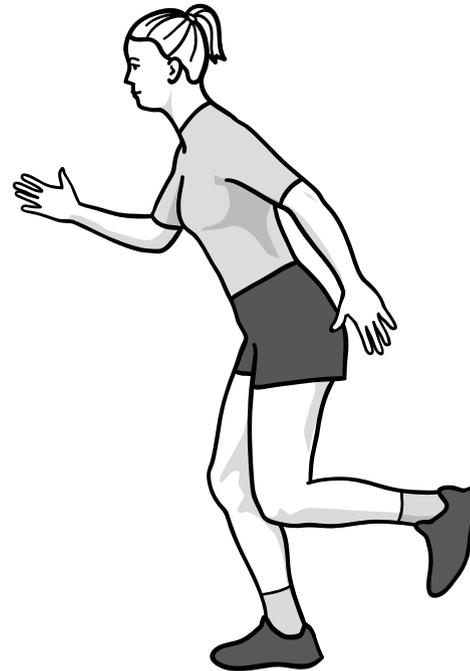


- 1 Auf der Stelle oder leicht vorwärts bewegend Skippschritte durchführen.
- 2 Bei jedem dritten (oder fünften) Schritt die Bewegung bei 90° Hüftwinkel so schnell wie möglich einbeinig „einfrieren“ und für 1–2 Sekunden stabilisieren.

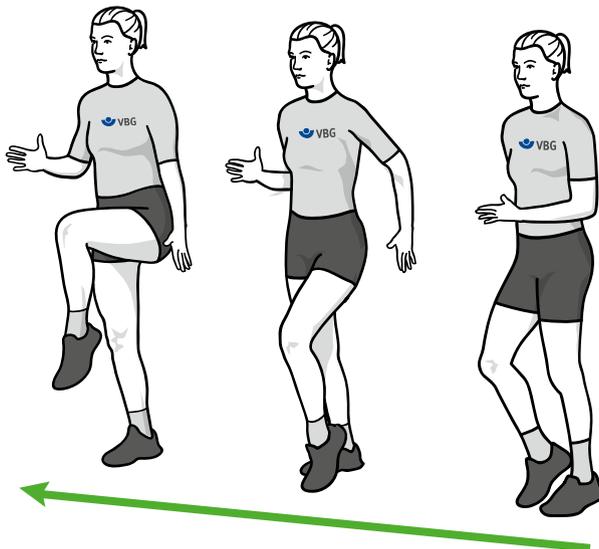
- 3 Skippschritte danach wieder dynamisch fortsetzen und die andere Seite „einfrieren“.

**8–12 Wiederholungen.**

A



B



### Variationen:

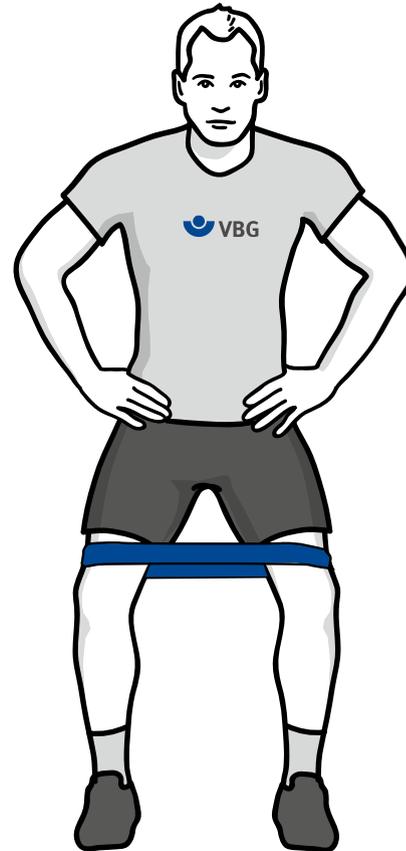
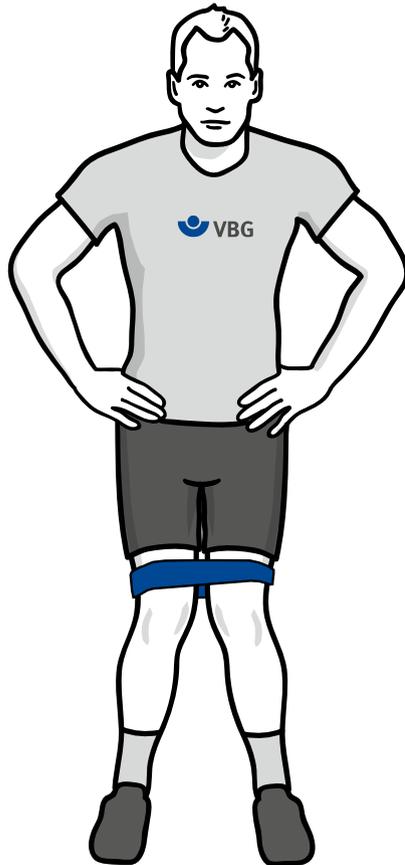
#### A LAUF EINFRIEREN: ☆☆☆

Im lockeren Vorwärtslauf jeden dritten (oder fünften) Schritt einfrieren und kurzzeitig stabilisieren. Anschließend Lauf fortsetzen und andere Seite einfrieren. Laufgeschwindigkeit langsam erhöhen.

#### B SEITLICHE SKIPPINGS EINFRIEREN: ☆☆☆

Seitliche Skippings durchführen. Bei jedem dritten (oder fünften) Schritt die Bewegung bei 90° Hüftwinkel einfrieren und kurzzeitig stabilisieren. Danach Skippingbewegung in die entgegengesetzte Richtung fortsetzen und andere Seite einfrieren.

# KNIEKONTROLLE MIT MINIBAND

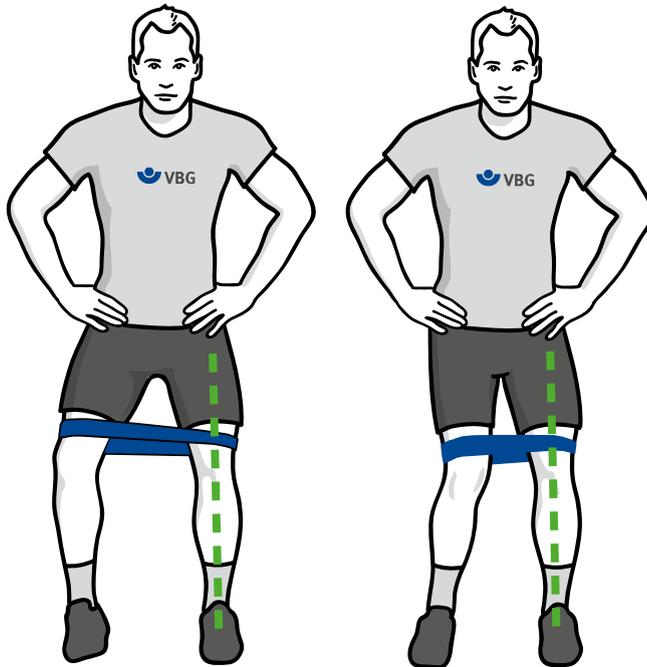


- 1 Im etwas übershulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen.
- 2 Die Hüfte und Beine sind leicht gebeugt.

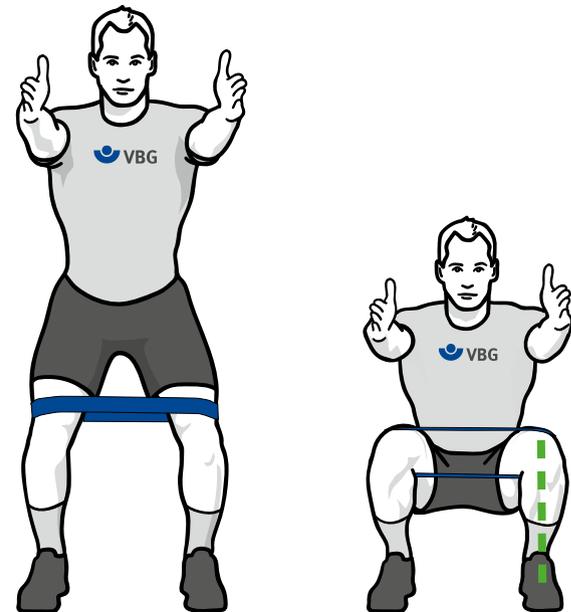
- 3 Aus der X-Beinstellung die Knie gegen den Widerstand so weit wie möglich nach außen rotieren und kontrolliert wieder zurückführen.
- 4 Die Füße bleiben dabei immer stabil auf dem Boden fixiert.

**Je nach Leistungsstand 5–10 Wiederholungen.**

A



B



### Variationen:

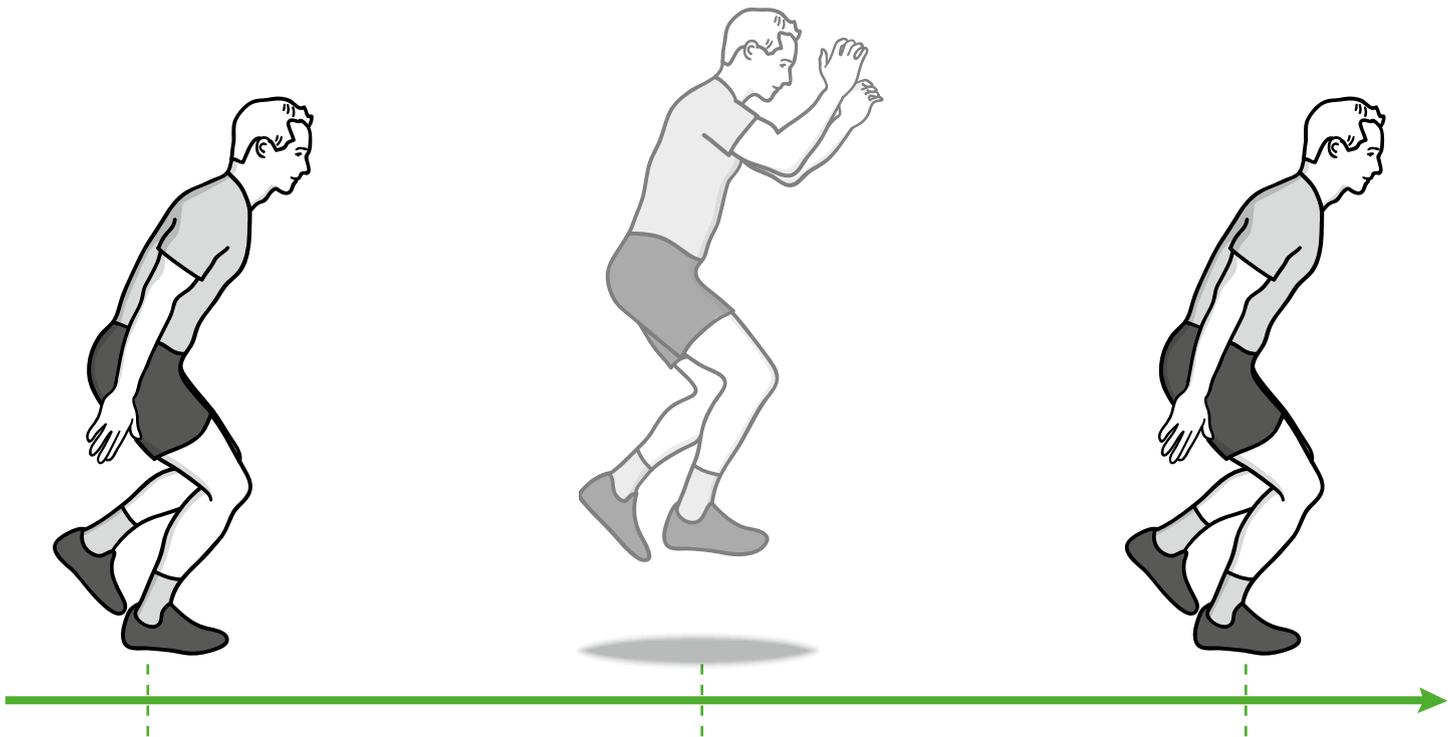
#### A HÜFTROTATION EINBEINIG: ★★☆☆

Im etwas übershulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen. Beine und Hüfte sind leicht gebeugt. Ein Bein kontrolliert ein- und auswärts rotieren. Das andere Bein bleibt stabil. Füße sind dauerhaft am Boden fixiert. Anschließend Seitenwechsel.

#### B KNIEBEUGE MIT MINIBAND: ★★☆☆

Im schulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen. Durch Beugung der Knie den Oberkörper kontrolliert absenken. Gegen den Widerstand des Bandes die Knie in der Position gerade über dem Fuß halten. (*schwerer*)

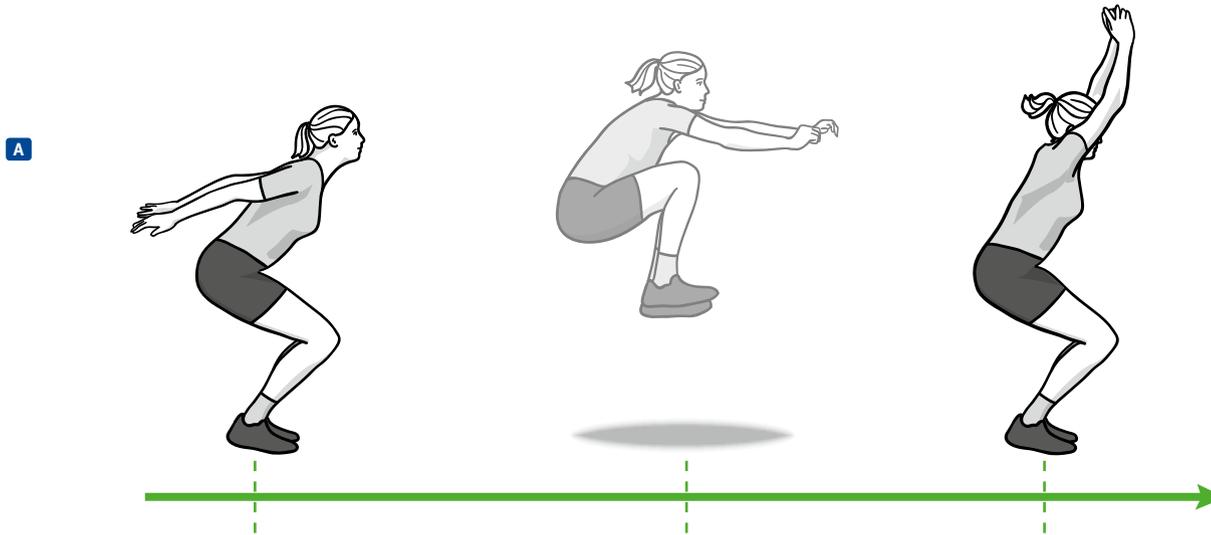
# FRONT HOPS



- 1 Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz nach vorne springen.
- 2 Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein und soll so schnell wie möglich im Einbeinstand kontrolliert werden.
- 3 Das Bein ist bei der Landung immer leicht gebeugt („weich“ landen).

- 4 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 5 Bei guter Kontrolle Sprungweite langsam steigern.

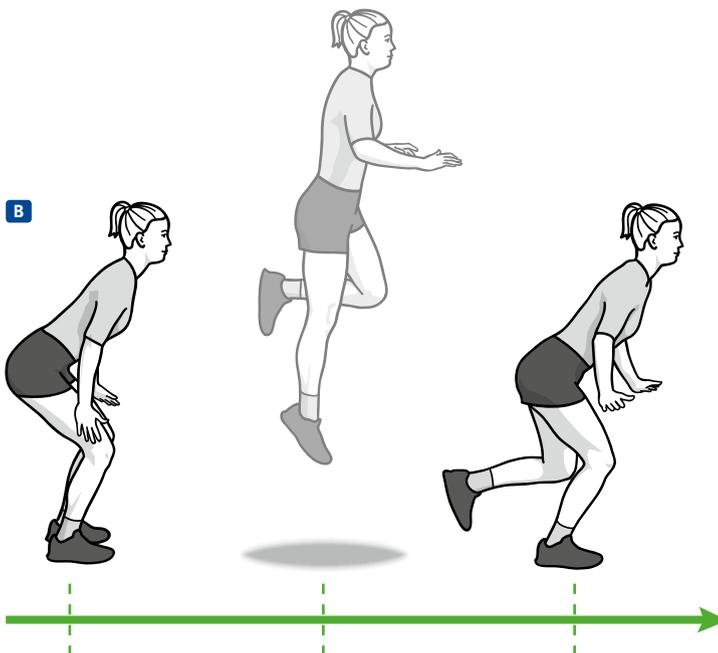
**5–10 Wiederholungen. Anschließend Seitenwechsel.**



#### Variationen:

**A TUCK JUMP: ★★☆☆**

Aus dem schulterbreiten Stand beidbeinig mit aktivem Armeinsatz nach oben und vorne springen. Dabei die Knie zur Brust ziehen. Die beidbeinige Landung so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten.



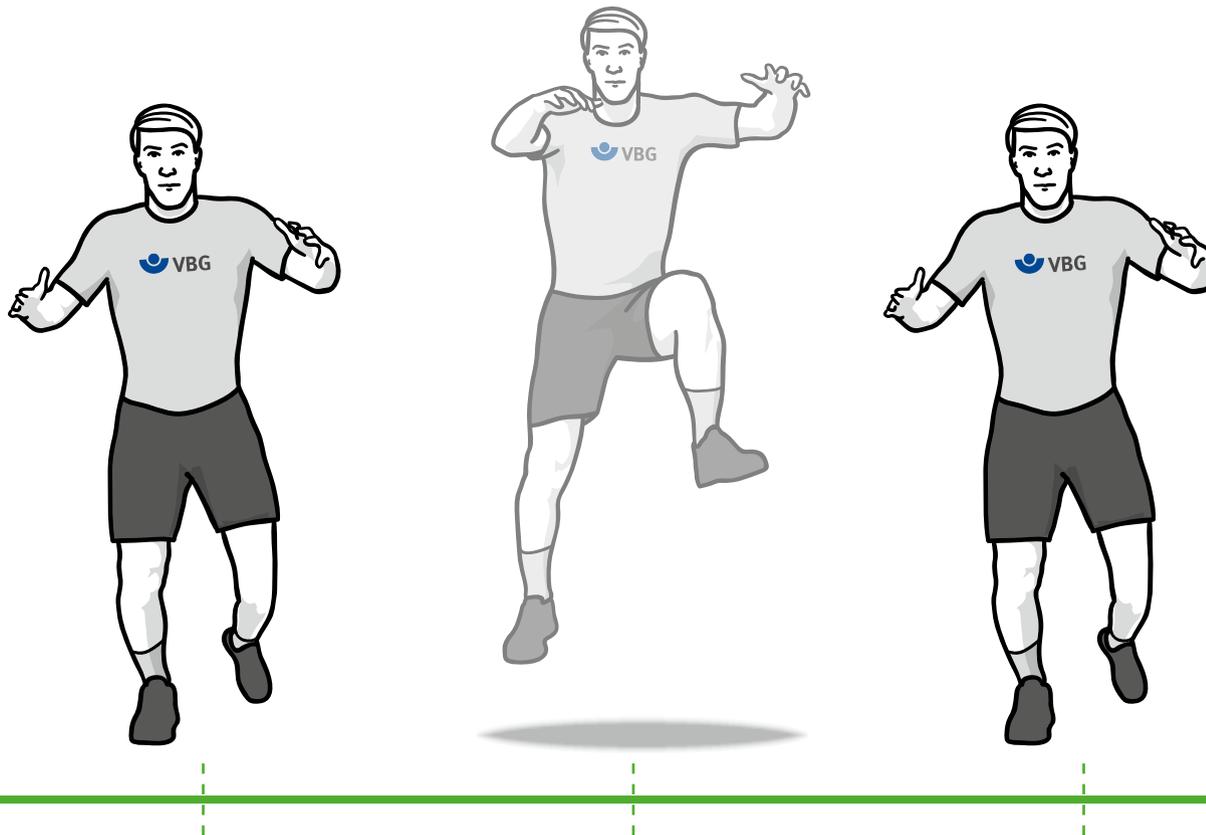
**B 2-AUF-1: ★★☆☆**

Aus dem schulterbreiten Stand beidbeinig mit aktivem Armeinsatz nach oben und vorne springen. Die einbeinige Landung so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten. Anschließend Seitenwechsel.

**C DREIFACH HOP: ★★☆☆**

Aus dem stabilen Einbeinstand in drei Sprüngen mit demselben Fuß dreimal nach vorne springen. Die Landung des letzten Sprungs so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten. Anschließend Seitenwechsel (ohne Abbildung). (*schwerer*)

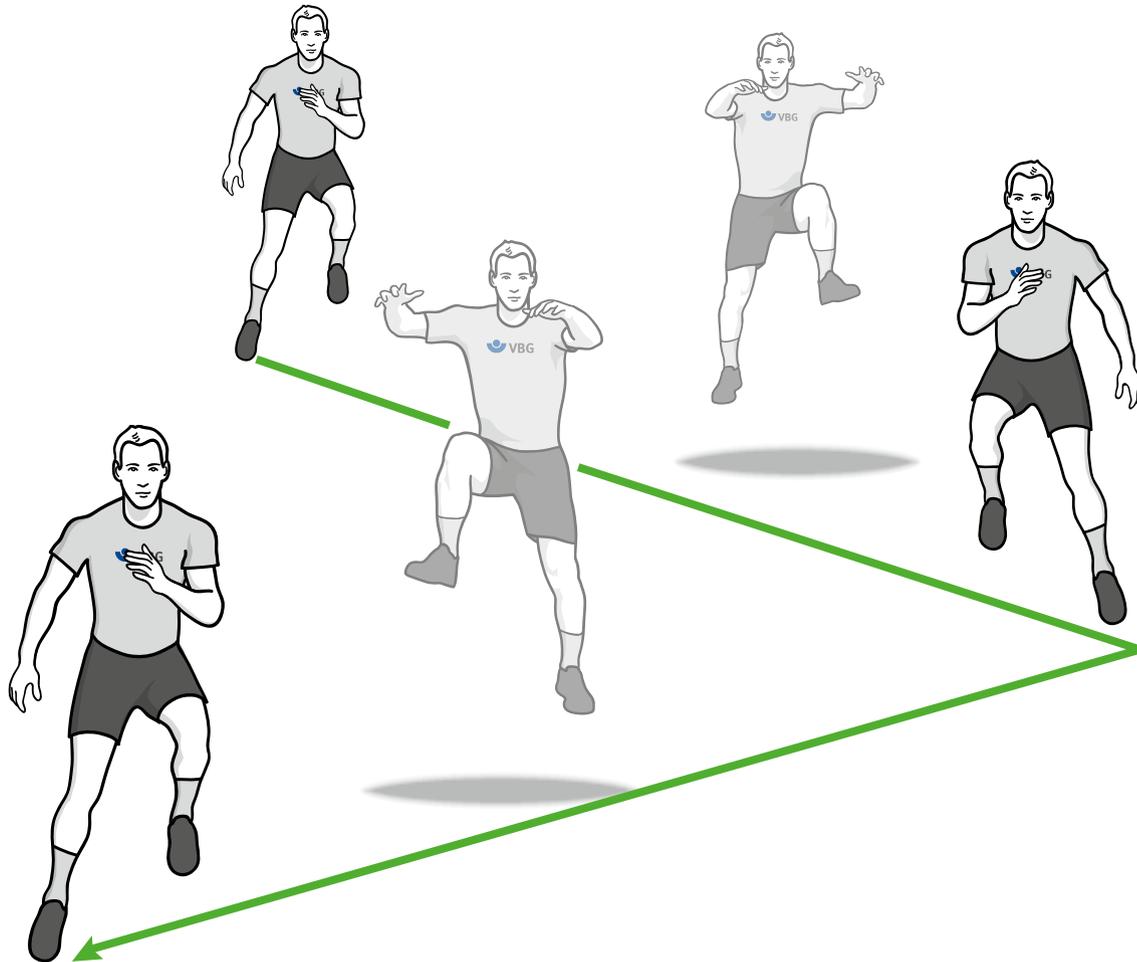
# SIDE HOPS



- 1 Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz zur Schwungbeinseite springen.
- 2 Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein und soll so schnell wie möglich im Einbeinstand kontrolliert werden.
- 3 Das Bein ist bei der Landung immer leicht gebeugt („leise“ landen).
- 4 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 5 Bei guter Kontrolle Sprungweite langsam steigern.

**5–10 Wiederholungen. Anschließend Seitenwechsel.**

A



### Variationen:

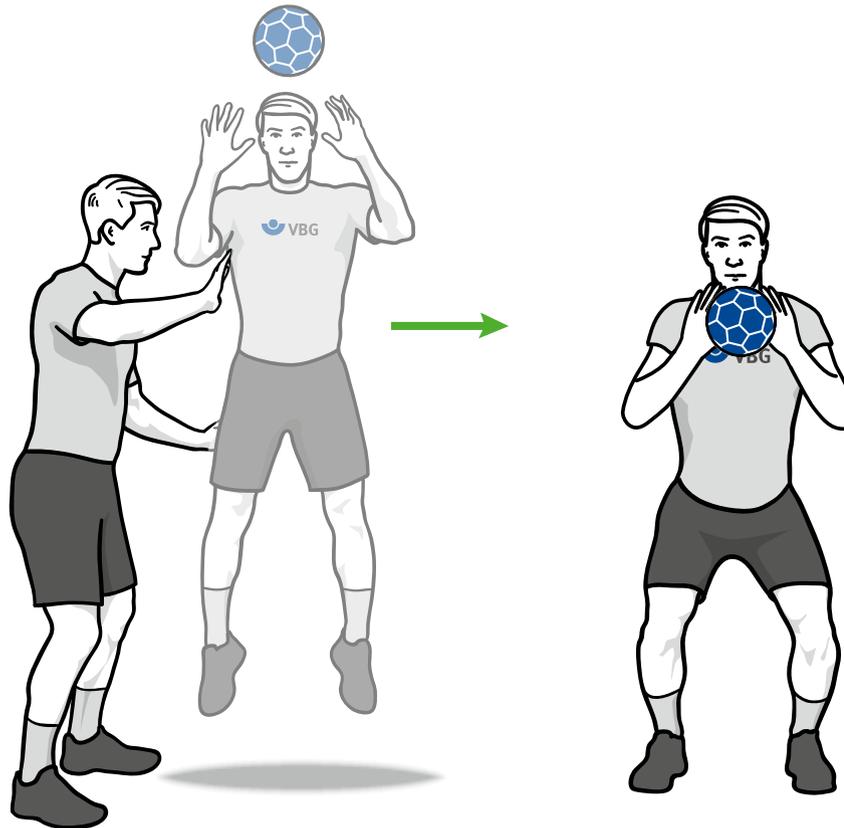
#### A SKATERSPRÜNGE: ★★☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz nach diagonal vorne springen. Die einbeinige Landung auf dem Schwungbein so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten.

#### B DREIFACH-ÜBERKREUZ-HOP: ★★★

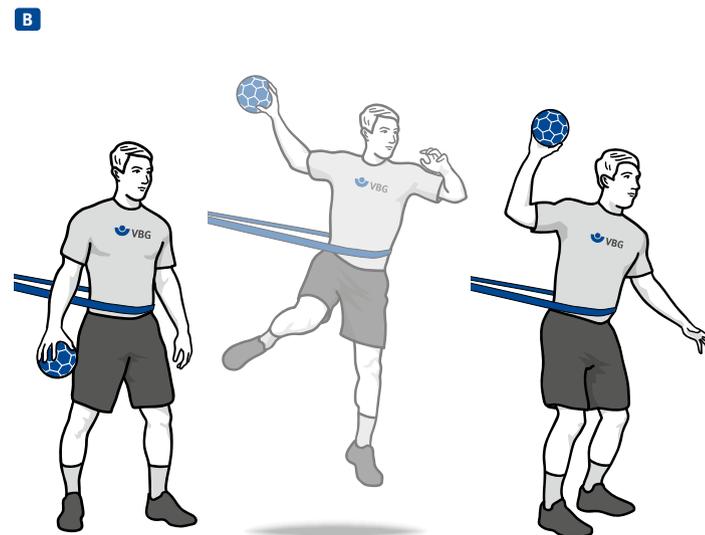
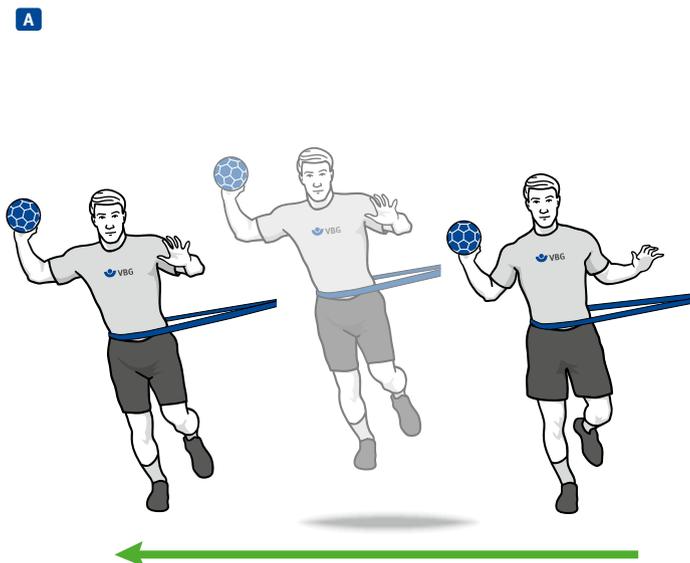
Aus dem stabilen Einbeinstand in drei Sprüngen mit demselben Fuß dreimal diagonal nach vorne springen. Die Landung des letzten Sprungs so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten. Anschließend Seitenwechsel (ohne Abbildung). (schwerer)

# SPRÜNGE MIT STÖRKONTAKT



- 1 Aus dem lockeren Angehen heraus erfolgt ein ein- oder beidbeiniger Absprung, um einen von vorne zugeworfenen Ball in der Luft zu fangen.
- 2 Während sich die aktive Person in der Luft befindet, übt eine dritte einen leichten Störkontakt auf sie aus.
- 3 Die Landung erfolgt idealerweise beidbeinig.
- 4 Die Beine sind bei der Landung immer leicht gebeugt („leise“ landen).
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 6 Intensität und Richtung des Störkontaktes variieren.

**5–10 Wiederholungen. Anschließend Partnerwechsel.**



### Variationen:

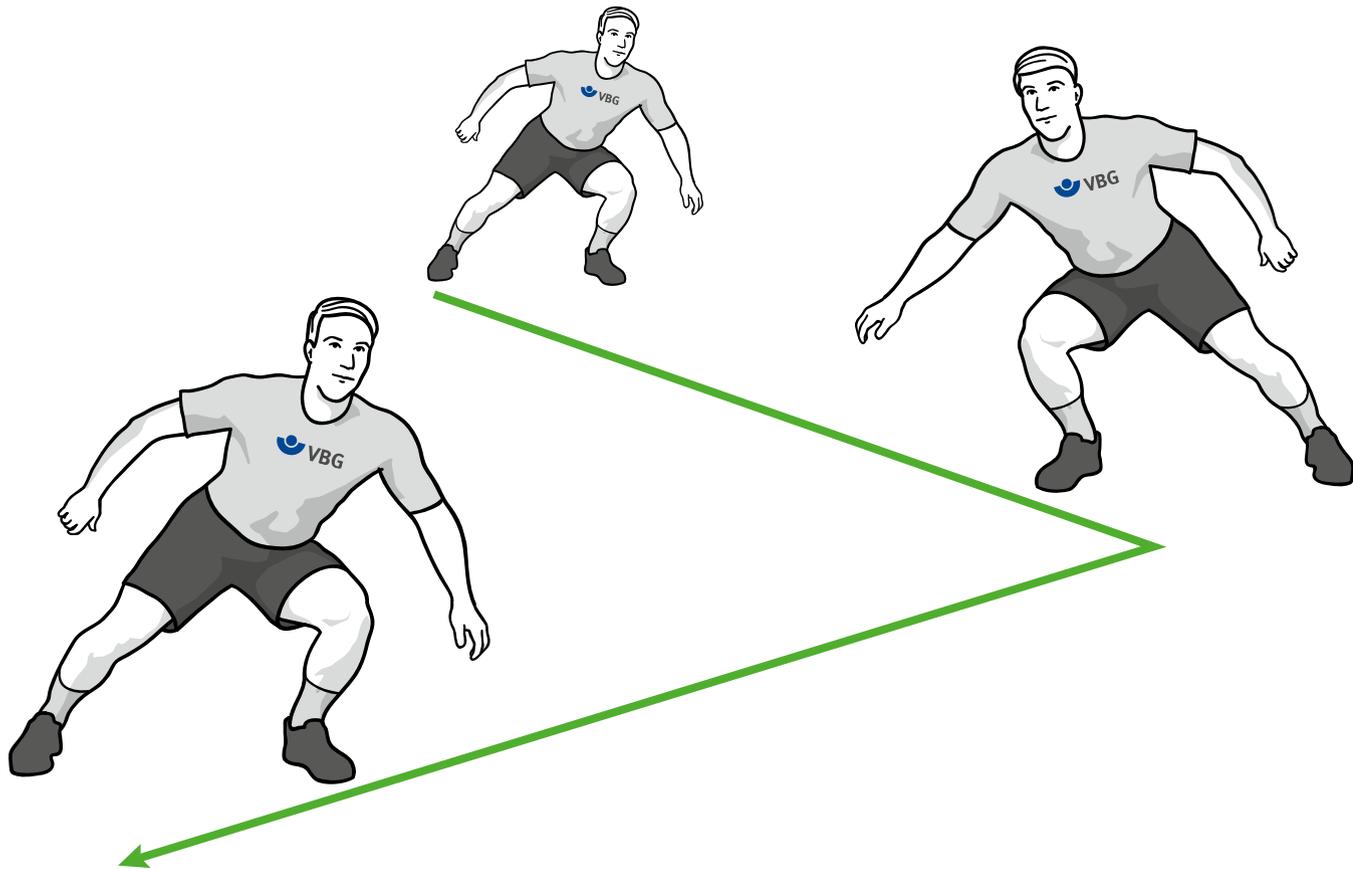
**A EINBEINIGE LANDUNG MIT WIDERSTANDSBAND: ★★★**

Aus dem stabilen Einbeinstand mit einem Handball in der Wurfhand zur Sprungbeinseite abspringen. Während eine Person sich in der Luft befindet, übt die andere durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband einen Störkontakt aus. Die einbeinige Landung auf dem Sprungbein so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten. Intensität und Richtung des Zugs variieren. Anschließend Sprungbein wechseln.

**B SPRUNGWURFTÄUSCHUNG MIT WIDERSTANDSBAND: ★★★**

Aus dem dynamischen Anlaufen heraus erfolgt eine Sprungwurftäuschung. Während sich eine Person in der Luft befindet, übt die andere durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband einen Störkontakt aus. Die Landung erfolgt idealerweise beidbeinig. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten. Intensität und Richtung des Zugs variieren. Anschließend Sprungbein wechseln.

# RICHTUNGSWECHSELLAUF

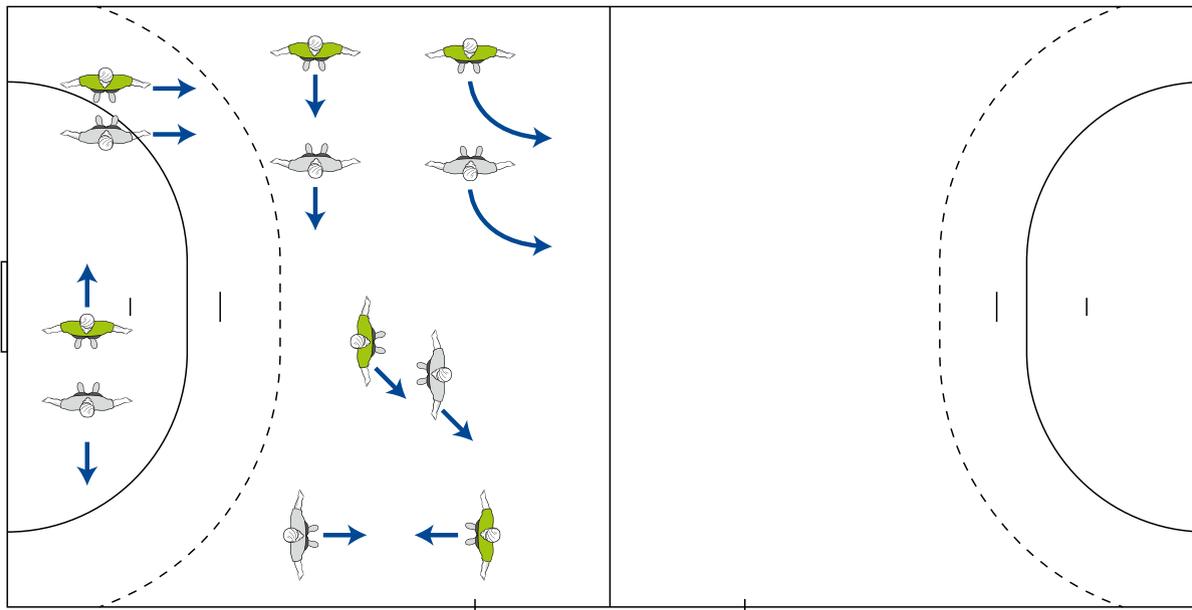


- 1 Aus dem lockeren Vorwärtslauf führt der Spieler oder die Spielerin einen dynamischen Richtungswechsel aus.
- 2 Danach locker weiter laufen und den nächsten Richtungswechsel zur anderen Seite durchführen.
- 3 Der Fuß sollte beim Richtungswechsel nicht zu weit vom Körperschwerpunkt entfernt sein.

- 4 Auf eine gerade Beinachse achten.
- 5 Bei guter Kontrolle Laufgeschwindigkeit und Dynamik des Richtungswechsels langsam steigern.

**8–12 Wiederholungen je Seite.**

A



### Variationen:

#### A SPIEGELLAUF: ★★ ★

Die Partnerinnen oder Partner stehen sich im Abstand von circa 2–3 m gegenüber. Frei durch die Halle bewegend, gibt die agierende Person die Bewegungen vor. Die reagierende versucht, die Bewegungen so schnell wie möglich zu spiegeln. Anschließend Aufgabenwechsel.

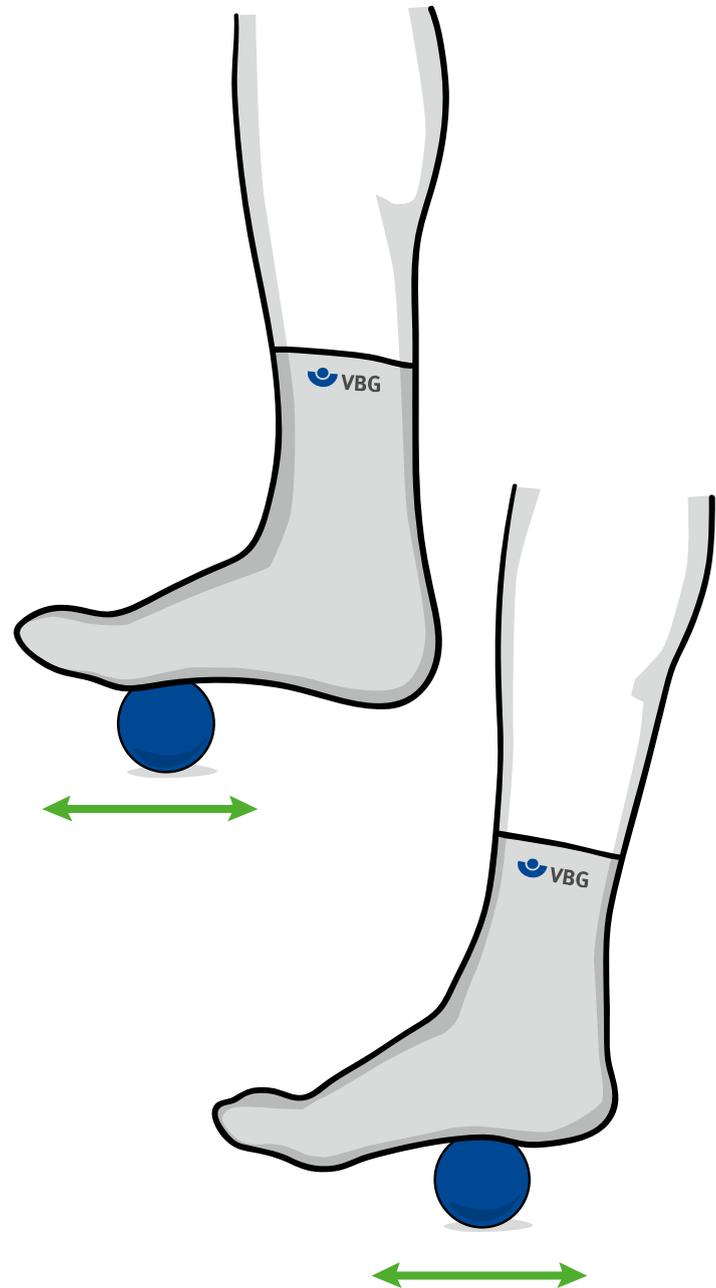
#### B KÖRPERTÄUSCHUNG: ★★ ★

Im dynamischen Anlaufen erhält der Spieler beziehungsweise die Spielerin einen Pass von einem Partner. Unmittelbar mit der Ballannahme übt der Spieler/die Spielerin abwechselnd zur Wurfarm- und zur Wurfarmgegenseite eine Körpertäuschung gegen einen dritten Partner aus. Zunächst ohne Körperkontakt. Bei guter Kontrolle Laufgeschwindigkeit und Dynamik des Richtungswechsels langsam steigern und leichten Kontakt des Verteidigers hinzunehmen. Anschließend Partnerwechsel (ohne Abbildung).

# FUSSSOHLE

- 1 Es empfiehlt sich, diese Übung mit einem Tennis- oder Golfball oder einer kleinen Faszienrolle durchzuführen.
- 2 Dadurch ist es möglich, einen Fuß fest auf dem Boden stehen zu lassen, während der andere Fuß auf der Rolle oder dem Ball steht und ausgerollt wird.
- 3 Dies geschieht durch langsames Vor- und Zurückrollen von der Ferse bis zum Großzehenballen.
- 4 Die gesamte Fußsohle ausrollen.

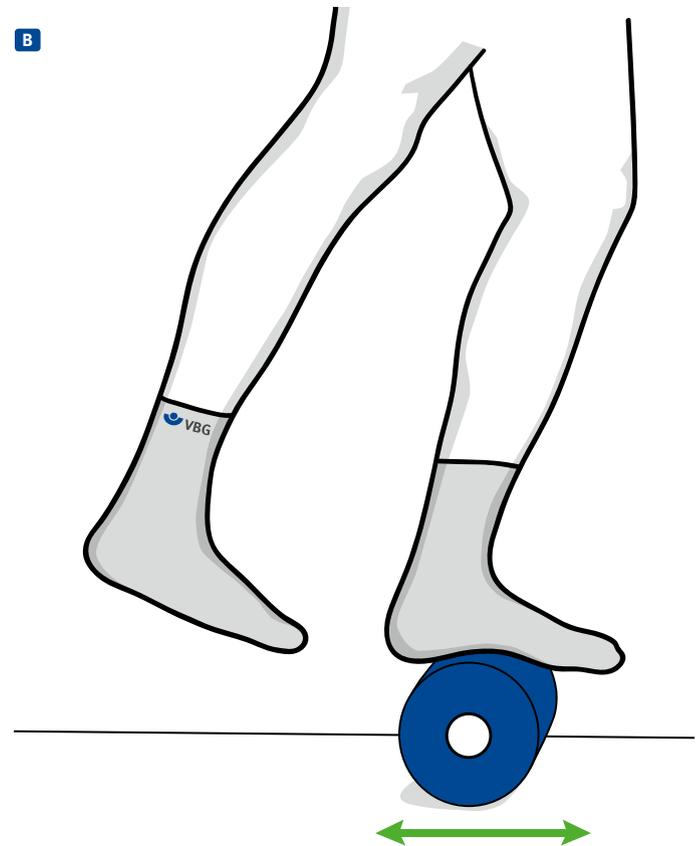
**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



A



B



### Variationen:

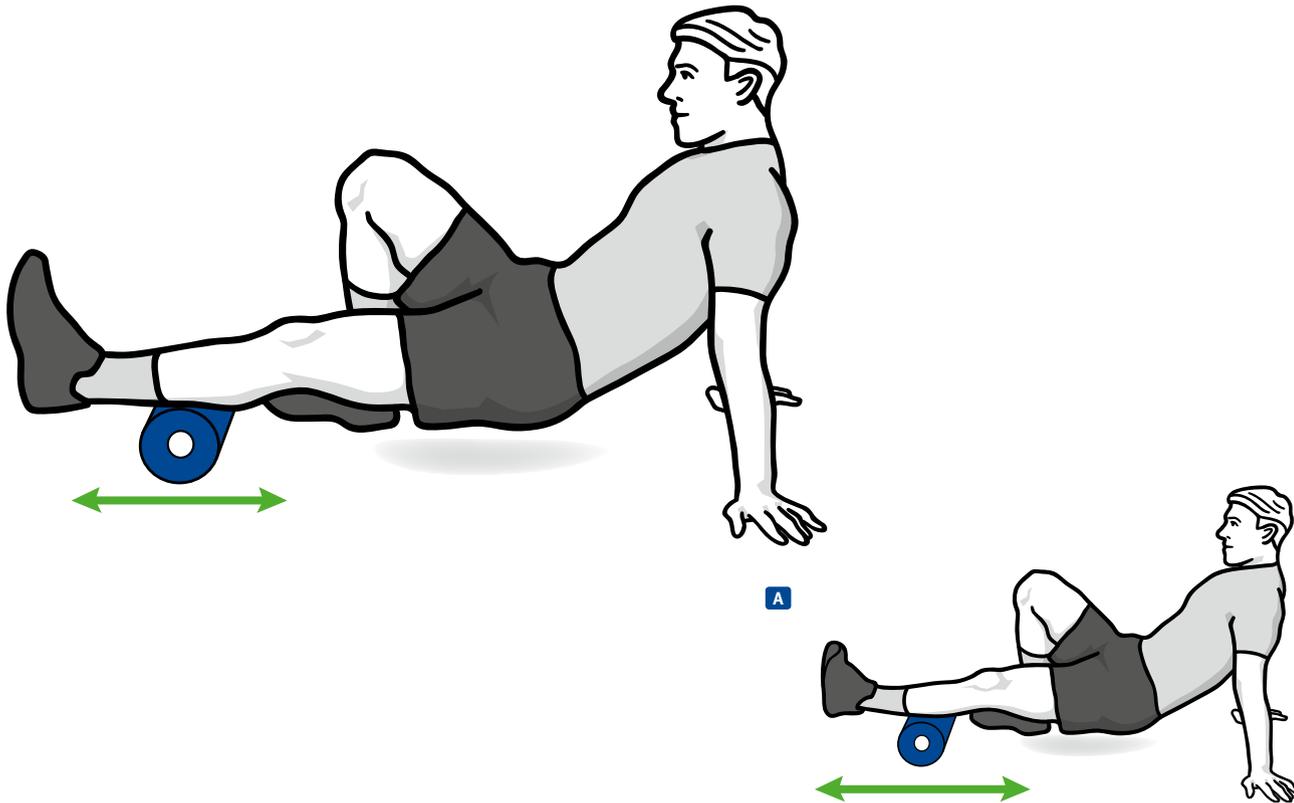
#### A FUSSSOHLE II: ☆☆☆

Durch beidfüßiges Stehen auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult. Auf das Gleichgewicht achten. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung einer Partnerin oder eines Partners oder mit leichtem Festhalten ausführen.

#### B FUSSSOHLE III: ☆☆☆

Einbeinig stehend auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt. Das Standbein bleibt im Kniegelenk leicht gebeugt. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult. Auf das Gleichgewicht achten. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung eines Partners, einer Partnerin oder mit leichtem Festhalten ausführen. (*schwerer*)

# WADE



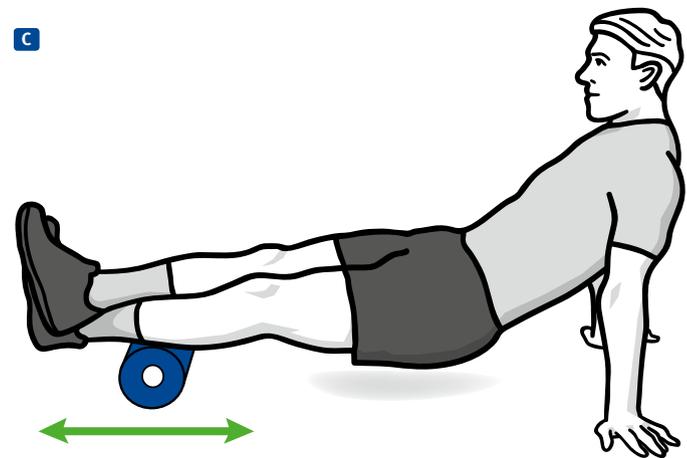
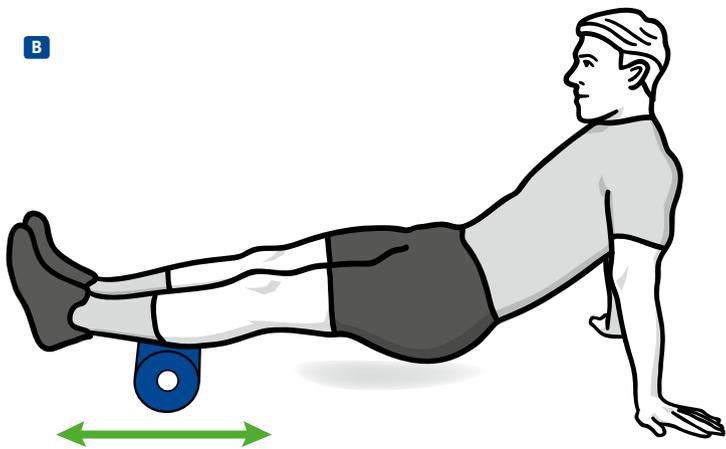
- 1 Ein Unterschenkel wird auf der Faszienrolle abgelegt während das andere Bein im Knie angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück).

## Variationen:

### A WADE II: ☆☆☆

Die Unterschenkelmuskulatur wird mit nach innen oder außen rotiertem Fuß ausgerollt. Die Rollbewegung erfolgt vom Fuß bis zur Kniekehle (hin und zurück).

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



### Variationen:

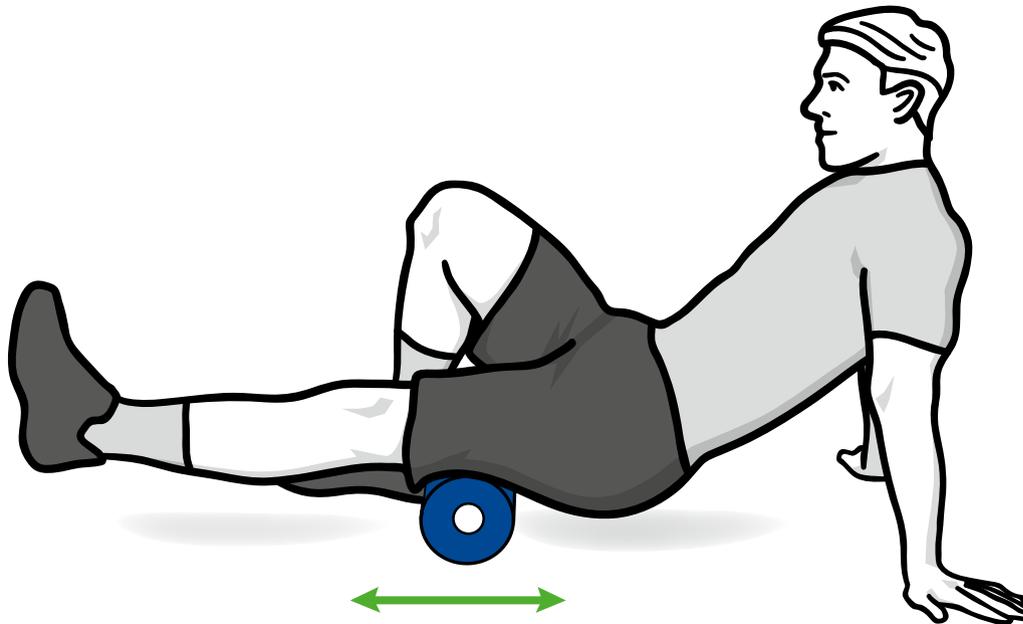
**B WADE III:** ☆☆☆

Beide Unterschenkel werden nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück).

**C WADE IV:** ☆☆☆

Die Beine werden überschlagen auf der Faszienrolle abgelegt, so dass ein Unterschenkel auf der Faszienrolle liegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück). (*schwerer*)

# HINTERER OBERSCHENKEL

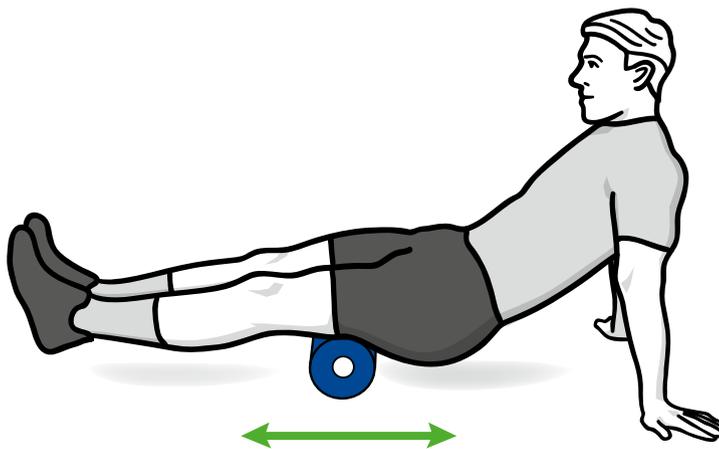


**1** Die Faszienrolle wird einseitig unter die Oberschenkel gelegt, während das andere Bein angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.

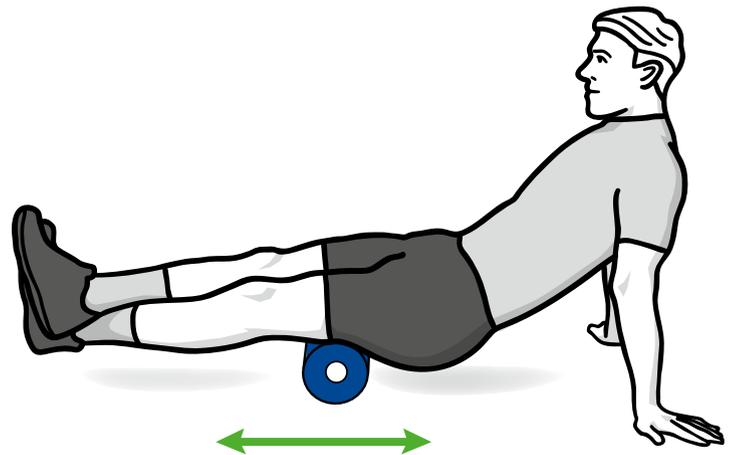
**2** Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

A



B



### Variationen:

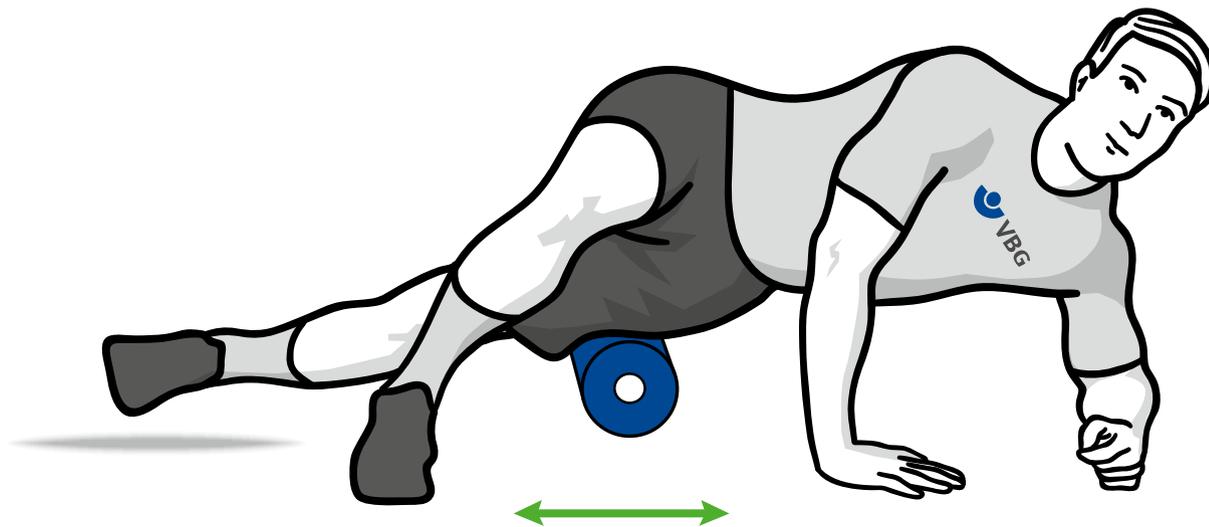
#### A HINTERER OBERSCHENKEL II: ☆☆☆

Beide Beine werden auf der Oberschenkelrückseite gleichzeitig nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).

#### B HINTERER OBERSCHENKEL III: ☆☆☆

Die Beine werden überschlagen auf der Faszienrolle abgelegt, so dass eine Oberschenkelrückseite auf der Faszienrolle liegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück). (*schwerer*)

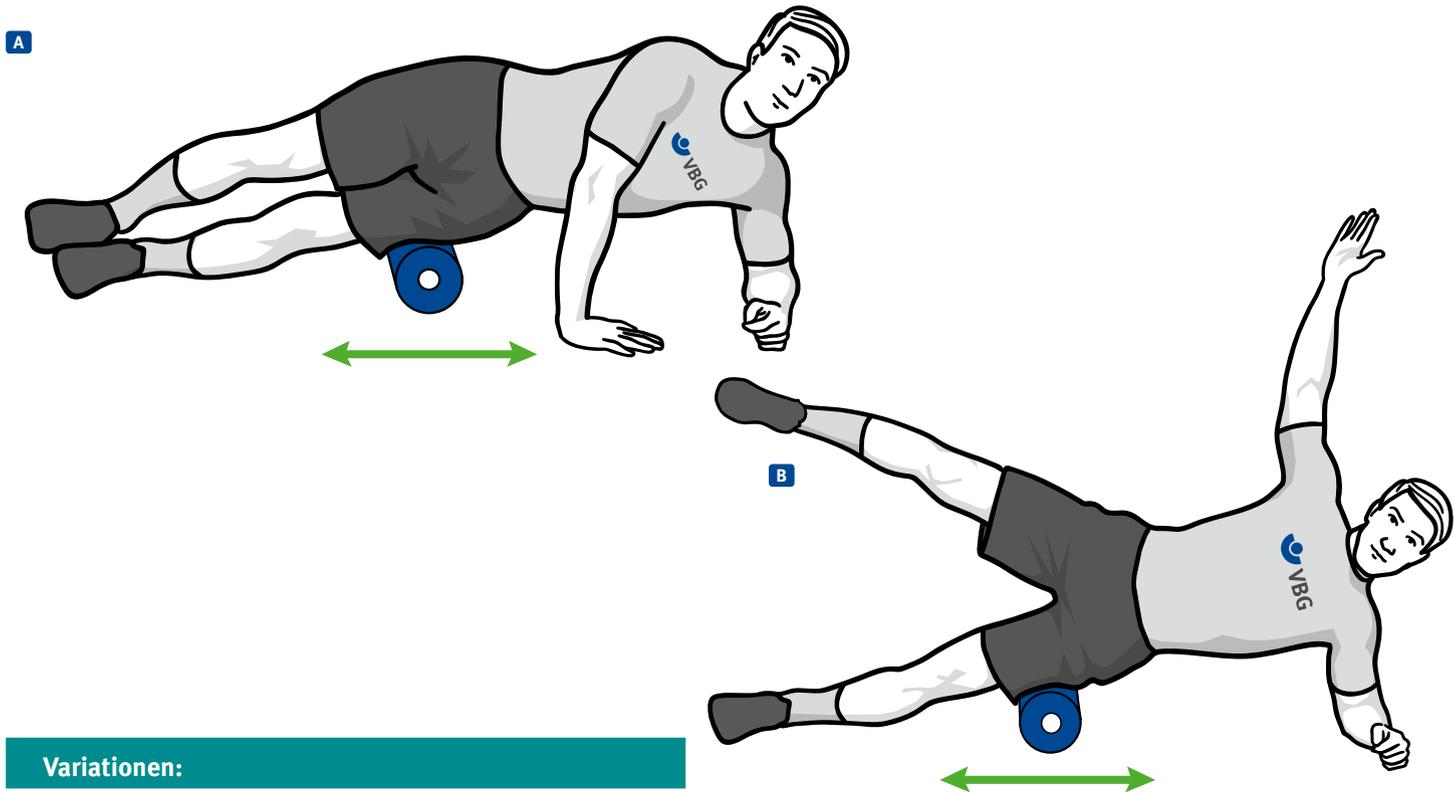
# OBERSCHENKELAUSSENSEITE



**1** Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.

**2** Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



### Variationen:

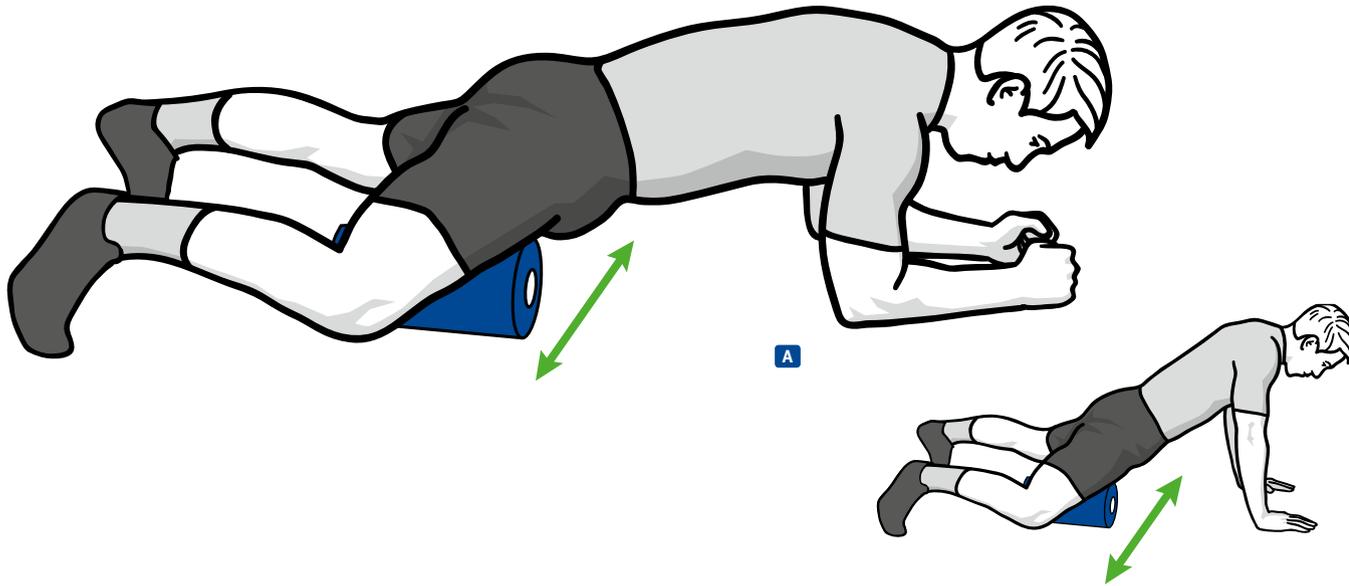
#### A OBERSCHENKELAUßENSEITE II: ☆☆☆

Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein liegt auf dem unteren auf. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

#### B OBERSCHENKELAUßENSEITE III: ☆☆☆

Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein liegt in der Ausgangsposition auf dem unteren auf. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück). Das obere Bein wird beim Rollen nach oben abgespreizt. Der obere Arm wird ebenfalls in Richtung Decke angehoben. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. (schwerer)

# OBERSCHENKELINNENSEITE



- 1 Im Unterarmstütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
- 2 Das andere Bein wird mit angewinkeltem Knie (circa 90°) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt.
- 3 Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt.
- 4 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

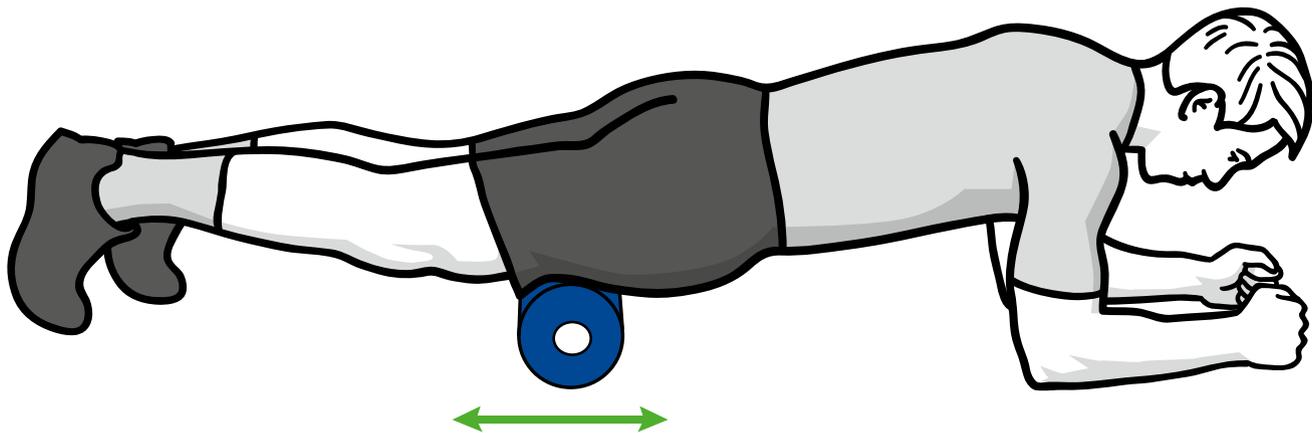
## Variationen:

### A OBERSCHENKELINNENSEITE II: ☆☆☆

Im Stütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Handflächen abgestützt. Das andere Bein wird mit angewinkeltem Knie (circa 90°) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. (*schwerer*)

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

# VORDERER OBERSCHENKEL



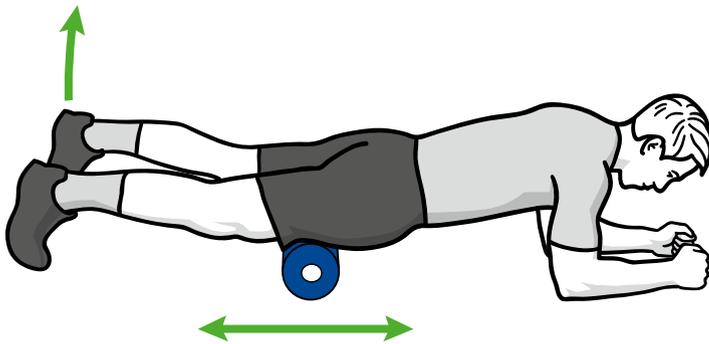
**1** Im Unterarmstütz werden beide Beine mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.

**2** Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück).

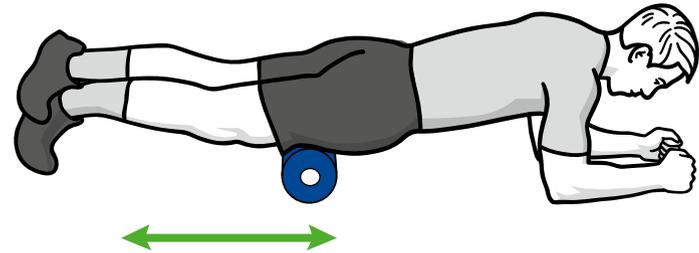
**3** Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

A



B



### Variationen:

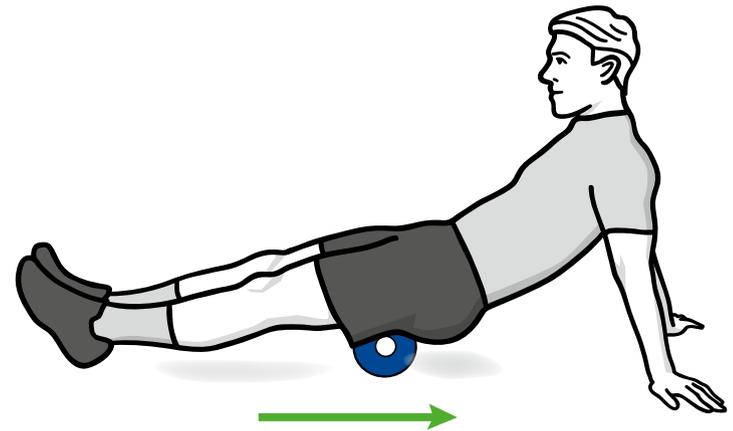
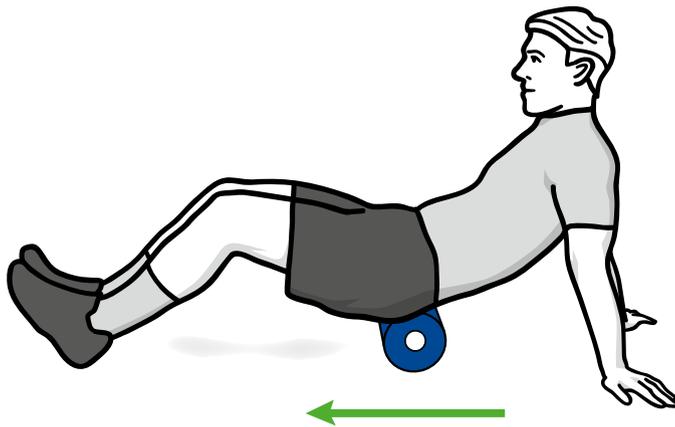
#### A VORDERER OBERSCHENKEL II: ☆☆☆

Im Unterarmstütz wird ein Bein mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt. Das andere Bein wird vom Boden leicht angehoben und in der Luft gehalten. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück). Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

#### B VORDERER OBERSCHENKEL III: ☆☆☆

Im Unterarmstütz werden beide Beine überschlagen und auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt. Aus dieser Position heraus wird eine Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück), anschließend Seitenwechsel. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. (*schwerer*)

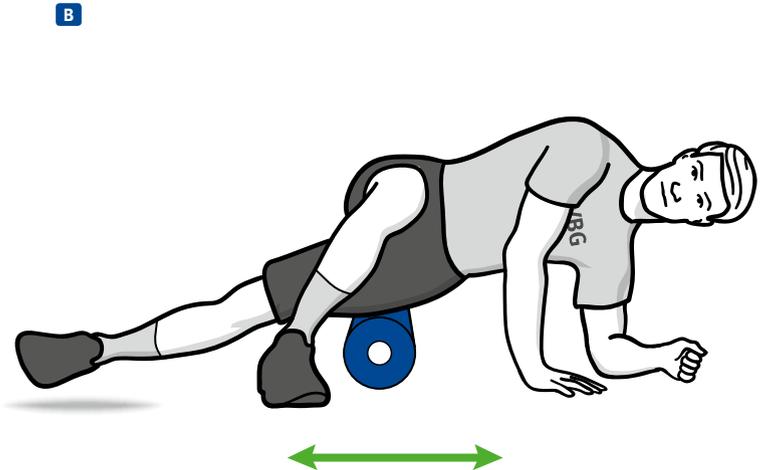
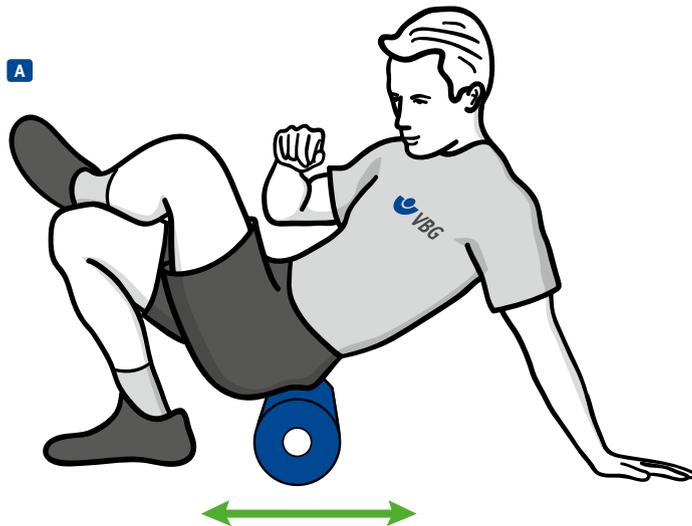
# HÜFTE/GESÄSS



- 1 Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Füßen und Handflächen auf dem Boden abgestützt. Die Knie sind angewinkelt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Beim nach hinten Rollen werden die Beine im Kniegelenk gestreckt und beim nach vorn Rollen gebeugt.

- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



### Variationen:

#### A HÜFTE/GESÄSS II: ★☆☆

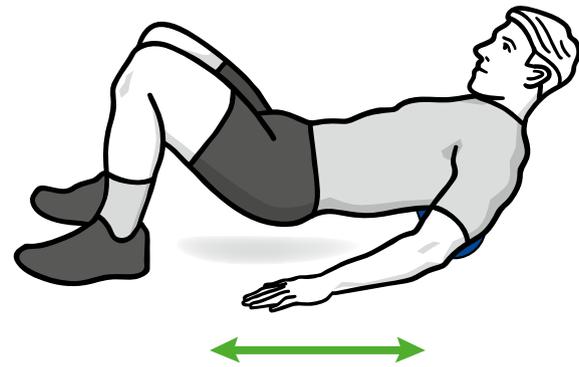
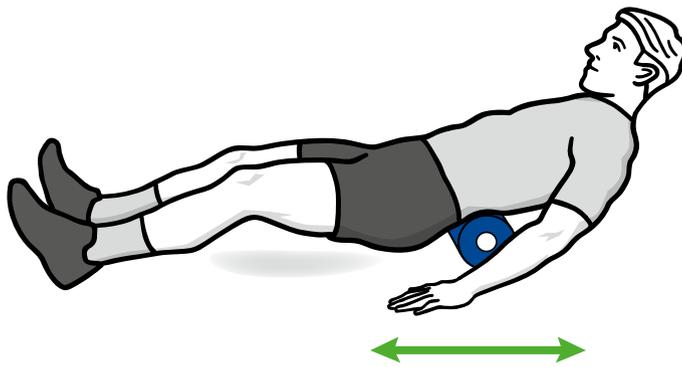
Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Handflächen auf dem Boden abgestützt. Ein Bein wird mit gebeugtem Knie (90°) überschlagen, während das andere Bein ebenfalls mit gebeugtem Knie auf dem Boden aufsetzt. Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Durch Gewichtsverlagerung zur Seite des übergeschlagenen Beines wird die Übung intensiviert. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

#### B HÜFTE/GESÄSS III: ★★★

Im Seitstütz wird der Körper mit der seitlichen Gesäßmuskulatur auf der Faszirolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt. Seitlich auf der Faszirolle liegend wird nun die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. *(schwerer)*

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

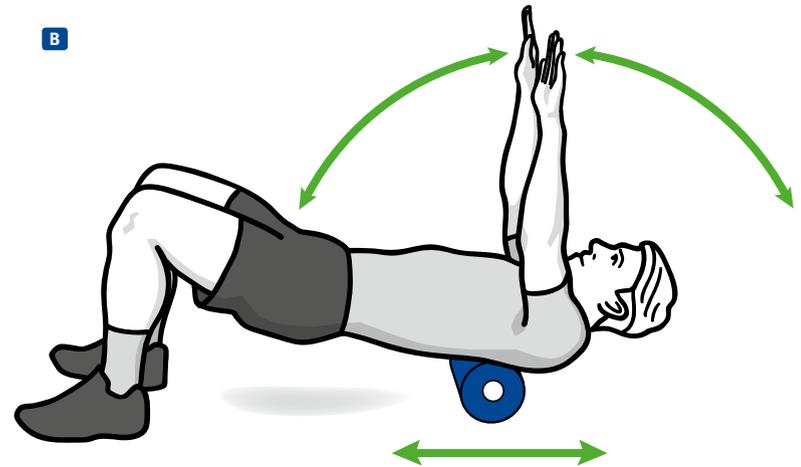
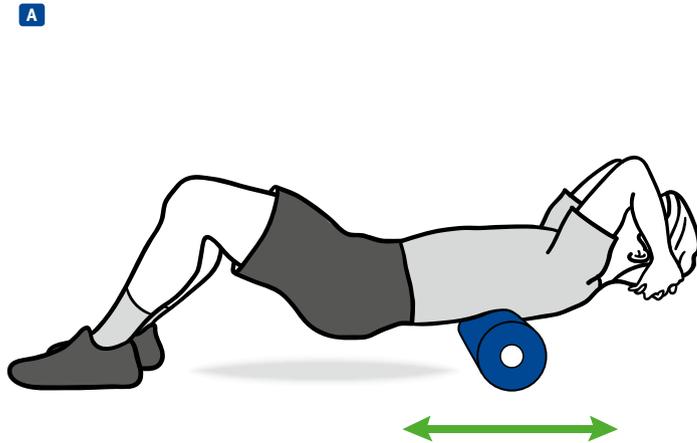
# RÜCKEN



- 1 Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern (hin und zurück) ausgerollt.

- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



### Variationen:

#### **A** RÜCKEN II: ☆☆☆

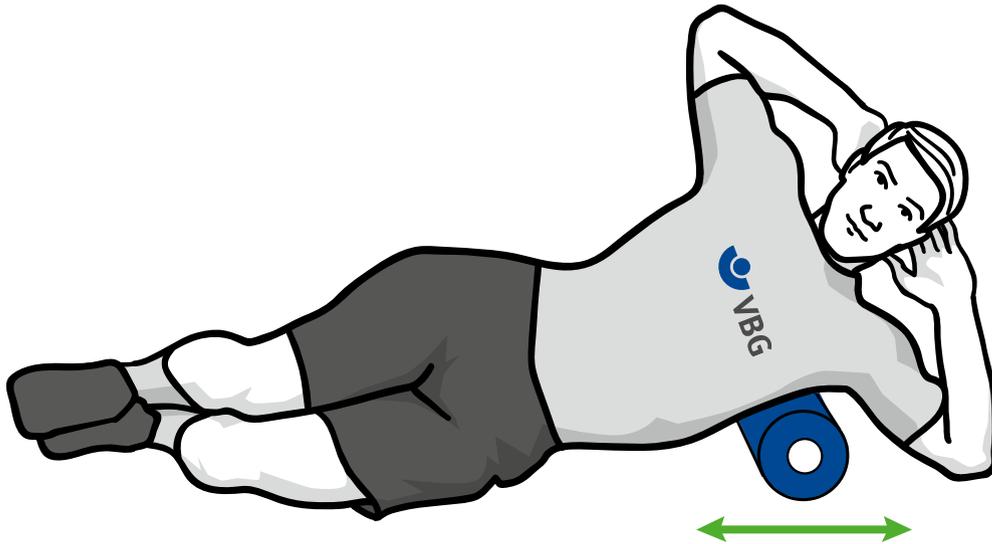
Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Arme werden vor dem Oberkörper verschränkt. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt. Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern ausgerollt. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

#### **B** RÜCKEN III: ☆☆☆

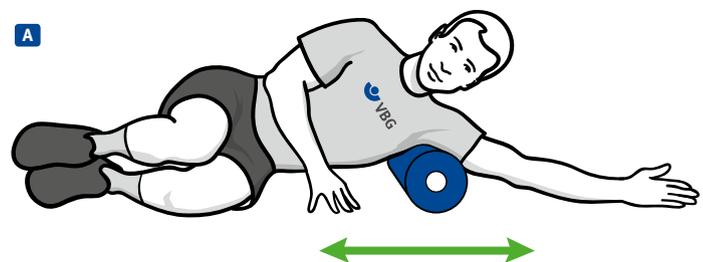
Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt. Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern ausgerollt. Während der Ausrollbewegung werden die Arme nach hinten in Richtung Kopf mitgeführt. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. (schwerer)

# SEITLICHER RÜCKEN



- 1 In der Seitlage auf die Rolle legen.
- 2 Durch leichtes Hin- und Herbewegen vom unteren Rücken (unterer Rippenansatz) bis hoch zur Achselhöhle ausrollen.
- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



## Variationen:

### SEITLICHER RÜCKEN II: ☆☆☆

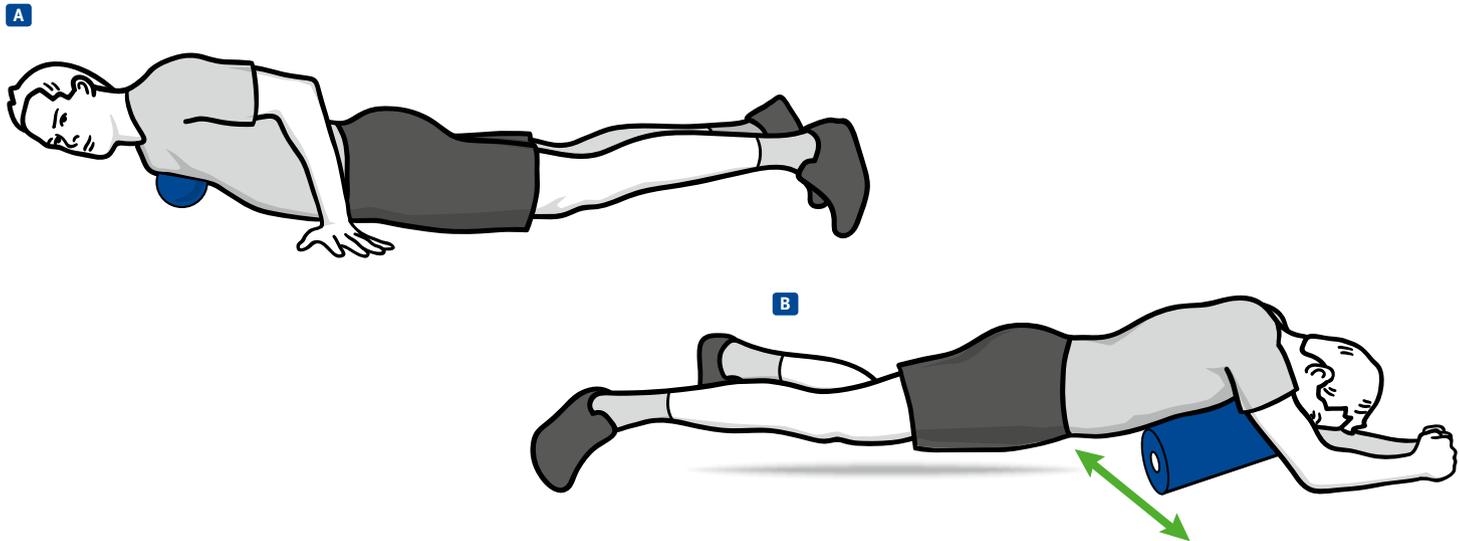
In der Seitlage den unteren Arm lang ausstrecken. Der obere Arm stützt leicht vor dem Körper. So kann der Druck beim Rollen dosiert werden.

# BRUST



- 1** Im tiefen Ausfallschritt den Ball/Tennisball mit den Händen auf der Brust unterhalb des Schlüsselbeins positionieren.
- 2** Den Ball mit etwas Druck in kreisenden Bewegungen über den oberen Bereich des Brustmuskels in Richtung Achselhöhle ausrollen.
- 3** Anschließend Seite wechseln.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



#### Variationen:

#### A BRUST II: ☆☆☆

Den Ball in Bauchlage zwischen Boden und dem kleinen Brustmuskel platzieren. Die Hand der gleichen Seite befindet sich auf dem Rücken. Die Hand der gegenüberliegenden Seite auf dem Boden aufstützen. Durch Druck der aufgestützten Hand den Oberkörper über dem Ball hin und her bewegen.

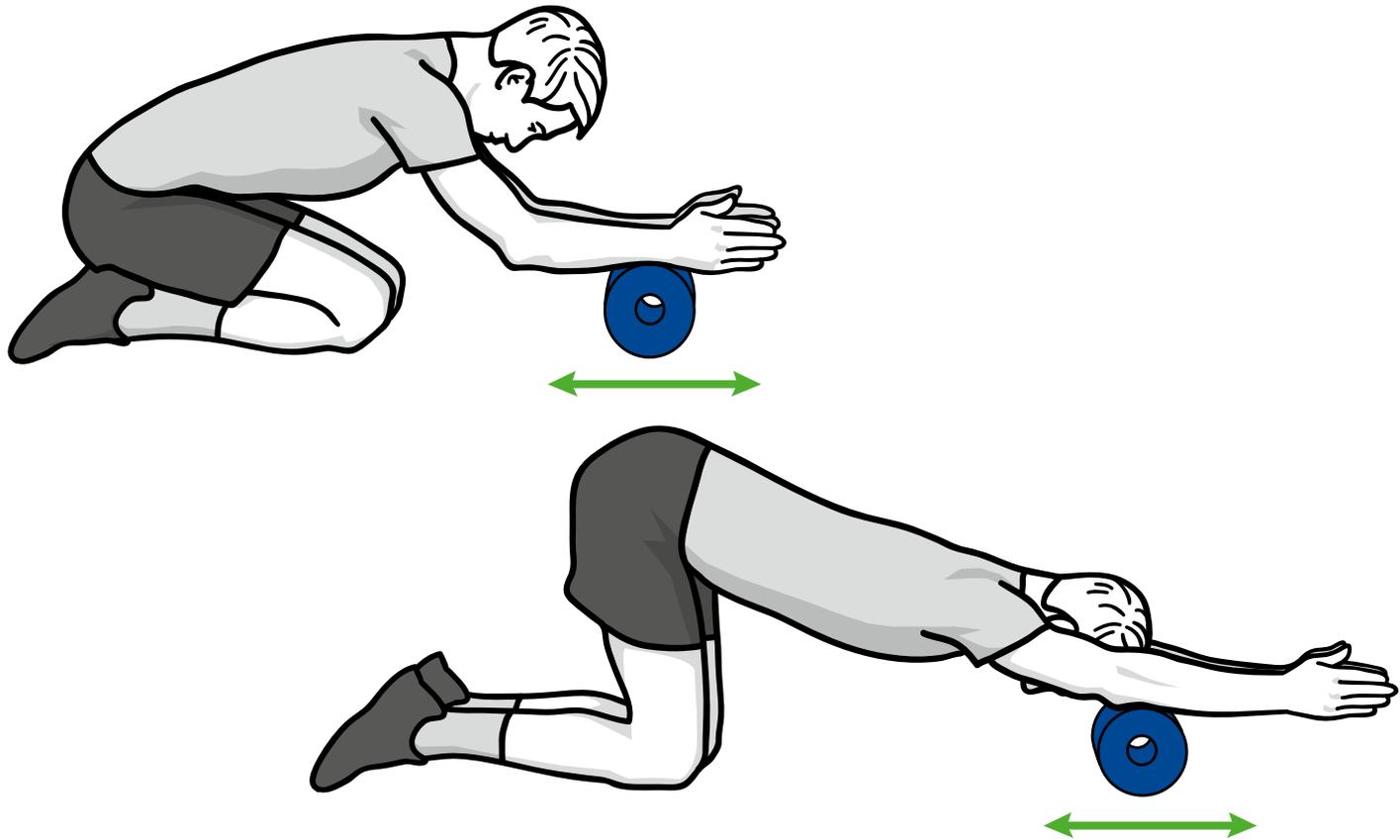
#### Variationen:

#### B BRUST III :☆☆☆

In Bauchlage mit der Brust auf die Rolle legen und durch Bewegung des Oberkörpers über die Muskulatur rollen.

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

# ARM

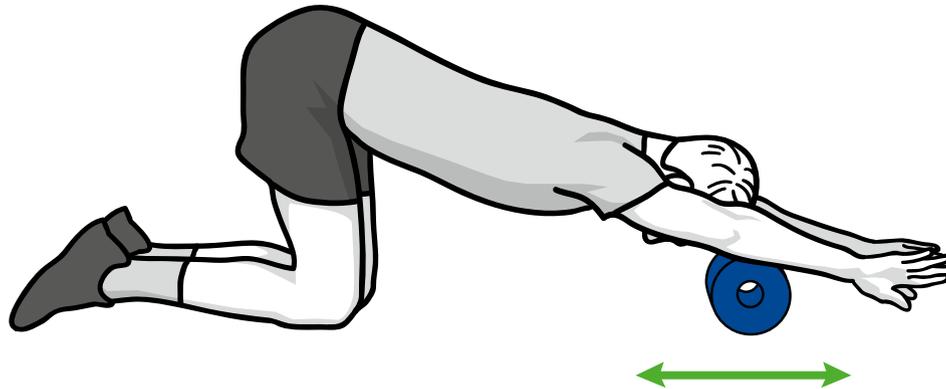


**1** Im Fersensitz werden die Arme gerade nach vorn gestreckt und mit dem Handgelenk auf der Faszienrolle abgelegt. Die Daumen zeigen nach oben.

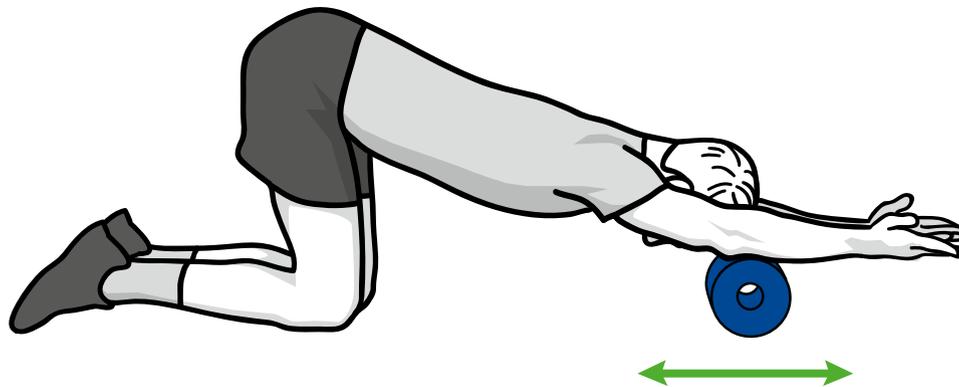
**2** Aus dieser Position heraus wird die Faszienrolle nach vorn bewegt. Dabei wird die Unterarmmuskulatur vom Handgelenk bis zum Ellenbogen (hin und zurück) ausgerollt.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

A



B

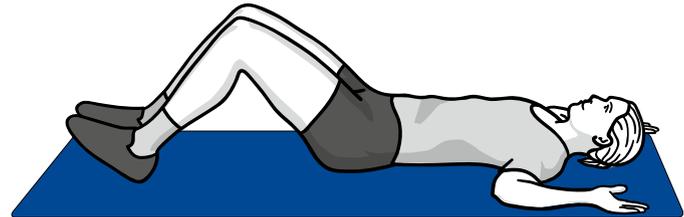
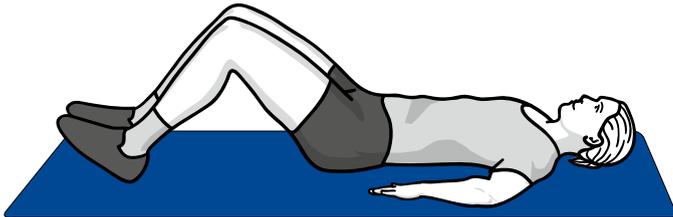
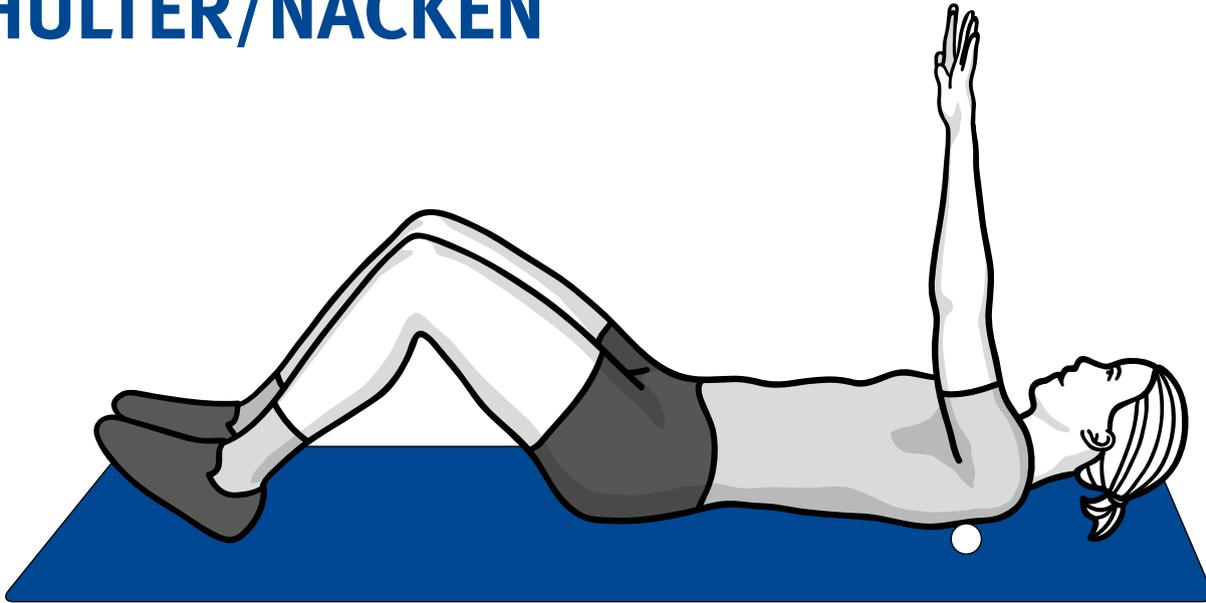
**Variationen:****A ARM II: ☆☆☆**

Die Arme werden nach innen gedreht (Handflächen zeigen nach außen).

**B ARM III: ☆☆☆**

Die Arme werden nach außen gedreht (Handflächen zeigen nach oben).

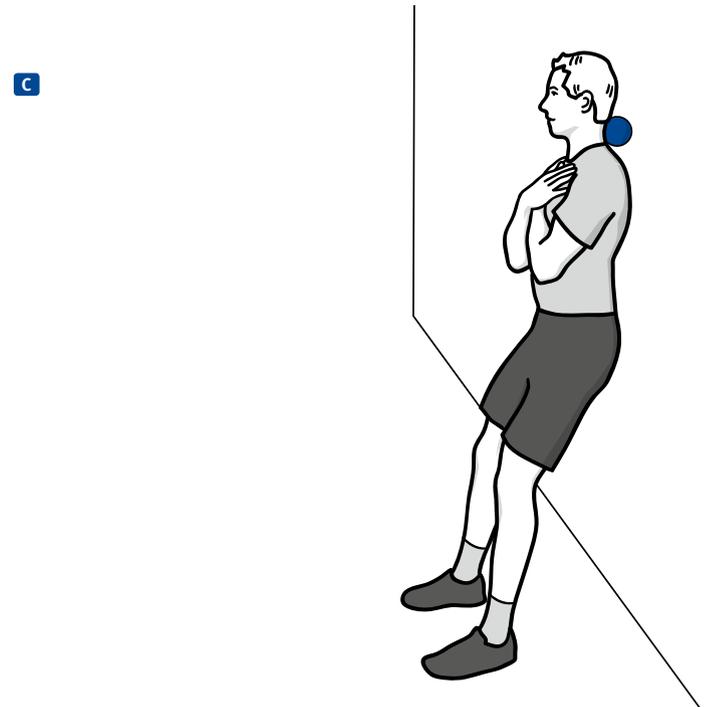
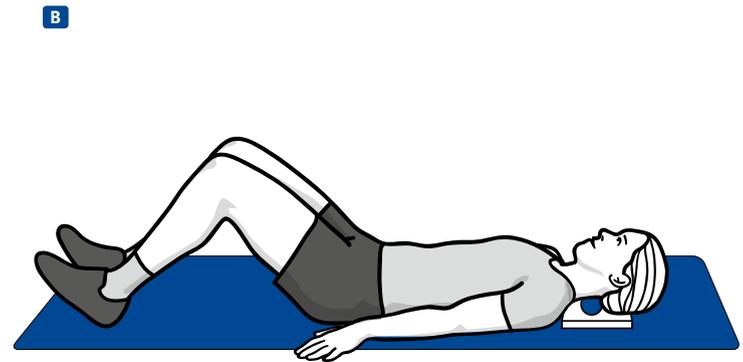
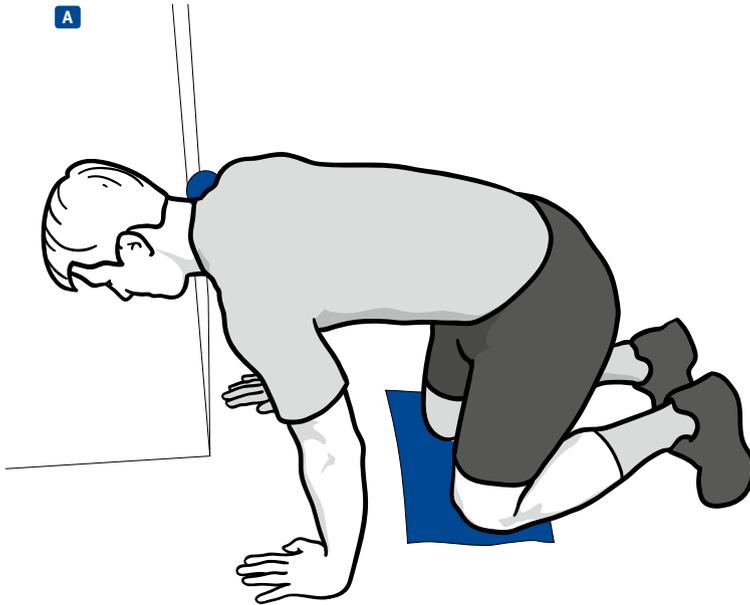
# SCHULTER/NACKEN



- 1 Den Ball in Rückenlage unterhalb der Schulter zwischen Oberarm und Latissimus-Muskel platzieren.
- 2 Der Arm wird im Ellenbogengelenk in 90° Position angewinkelt und die Fingerspitzen zeigen zur Decke.

- 3 Aus dieser Position wird der Unterarm in Richtung Boden und wieder zurück geführt.
- 4 Die Bewegung sollte jeweils nur soweit durchgeführt werden, wie es das Bewegungsausmaß zulässt.

**Anschließend Seitenwechsel. Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**



### Variationen:

#### A SCHULTER/NACKEN II: ★☆☆

Im Vierfüßlerstand den Ball zwischen Torpfosten (oder Türrahmen) und oberem Schulterbereich platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen den Muskelbereich der oberen Schulter ausrollen.

#### B SCHULTER/NACKEN III: ★☆☆

In Rückenlage den Ball zwischen Nacken und Balancepad platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen des Kopfes den Hals- und Nackenbereich massieren.

#### C SCHULTER/NACKEN IV: ★☆☆

Im Stehen den Ball zwischen Nacken und Wand platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen den Nacken und Halsbereich massieren.



Herausgeber:

**VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

Massaquoipassage 1  
22305 Hamburg  
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 24-05-6085-1

Realisation:  
Jedermann-Verlag GmbH  
[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Autoren:  
Dr. Patrick Luig, Hendrik Bloch, Natalie Kühn, Christian Klein

Illustrationen im Innenteil:  
evoletics – ein Produkt der science on field GmbH (Leipzig)  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Bildnachweis: Titel © HBL, Rückseite © iStock

Version 1.1/2018-02  
Druck: 2018-02/Auflage: 4.000

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-  
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.