

11+

Ein komplettes Aufwärmprogramm
zur Verletzungsprävention

MANUAL



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



© 2007 FIFA TM

11+ MANUAL

EIN KOMPLETTES AUFWÄRMPROGRAMM
ZUR VERLETZUNGSPRÄVENTION

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	4
EINLEITUNG	5
AUFBAU VON 11+	6
KÖRPERHALTUNG	7
KERNELEMENTE DER VERLETZUNGSPRÄVENTION	8
MOTIVATION UND REGELMÄSSIGE DURCHFÜHRUNG	9
UNTERRICHTEN VON 11+	10
WECHSEL ZUR NÄCHSTEN SCHWIERIGKEITSSTUFE	11
FELDVORBEREITUNG	12

DAS PROGRAMM 11+

TEIL 1: **LAUFÜBUNGEN**

1 GERADEAUS	16
2 HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN	18
3 HÜFTDREHUNG NACH INNEN	20
4 SEITGALOPP	22
5 SCHULTERKONTAKT	24
6 VOR- UND ZURÜCKSPRINTEN	26

TEIL 2: **KRAFT, PLYOMETRIE UND GLEICHGEWICHT**

7.1 UNTERARMSTÜTZ HALTEN	30
7.2 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN	32
7.3 UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN	34

INHALTSVERZEICHNIS

8.1 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN	36
8.2 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN	38
8.3 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEBEN UND SENKEN	40
9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE ANFÄNGER – FORTGESCHRITTEN – TOPFIT	42
10.1 EINBEINSTAND MIT DEM BALL	44
10.2 EINBEINSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN	46
10.3 EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN	48
11.1 KNIEBEUGEN AUF DIE ZEHENSPITZEN	50
11.2 KNIEBEUGEN AUSFALLSCHRITTE	52
11.3 KNIEBEUGEN AUF EINEM BEIN	54
12.1 SPRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN	56
12.2 SPRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE	58
12.3 SPRINGEN KREUZSPRÜNGE	60
TEIL 3: LAUFÜBUNGEN	
13 LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD	64
14 LAUFEN HOCH-WEIT-SPRÜNGE	66
15 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL	68
<hr/>	
ANHANG: HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	70
<hr/>	
ZUSAMMENFASSUNG	73
<hr/>	

VORWORT



Joseph S. Blatter



Prof. Jiri Dvorak

Körperliche Aktivität ist nachweislich die beste Prävention für viele Krankheiten. In gross angelegten wissenschaftlichen Studien wurde gezeigt, dass Fussball ein idealer Sport zur Verbesserung der körperlichen Fitness und als Mannschaftssport auch von sozialem Nutzen ist. Fussballspielen als Freizeitsport und sogar auf Wettkampfniveau hat ein geringes Verletzungsrisiko, wenn die Spieler regelmässig das Programm 11+ durchführen und somit gut vorbereitet sind. In den letzten Jahrzehnten hat Fussball laufend an Beliebtheit gewonnen, und derzeit sind etwa 300 Millionen Spieler, Schiedsrichter und Betreuer registriert, davon etwa 40 Millionen Fussballspielerinnen. Fussball ist zweifellos der weltweit beliebteste Sport, und die FIFA Fussball-Weltmeisterschaft™ ist die grösste Sportveranstaltung der Welt. Sie sorgt für volle Stadien und zieht 30 Milliarden Fernsehzuschauer in ihren Bann. Die FIFA ist sich sowohl dieser Entwicklung als auch ihrer Verantwortung für die Gesundheit der Spielerinnen und Spieler bewusst. Beim Fussballspielen kann es mit oder ohne Körperkontakt mit anderen Spielern zu Verletzungen kommen. Die Spielregeln und ihre korrekte, strikte Anwendung durch

die Schiedsrichter, die Förderung von Fairplay und die Verbesserung der technischen Fertigkeiten senken das Verletzungsrisiko durch Körperkontakt. Verletzungen ohne Körperkontakt lassen sich am besten durch eine gründliche Vorbereitung vermeiden. Die FIFA und das FIFA-Zentrum für medizinische Auswertung und Forschung (F-MARC) haben deshalb das Programm 11+ zur Verletzungsprävention entwickelt. Grosse klinische Studien zeigen eindeutig, dass die Verletzungsrate durch konsequente Durchführung von 11+ um 30–50 % gesenkt werden kann. Aufgrund dieser Ergebnisse hat die FIFA entschieden, das Programm 11+ weltweit in ihren Mitgliedsländern zu verbreiten. Trainer, Schiedsrichter und technische Betreuer werden in Lehrgängen über die Grundlagen informiert und lernen, die Übungen mit ihren Teams korrekt durchzuführen. Dank dieses Manuals und eines Lehrfilm auf DVD (www.FIFA.com/medical) können alle Spieler weltweit einfach und kostenlos von 11+ profitieren.

J.S. Blatter
FIFA-Präsident

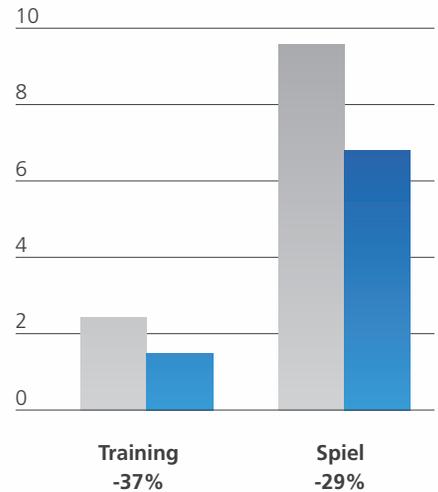
Prof. Dr. J. Dvorak
FIFA-Chefarzt, Vorsitzender F-MARC

Fussballspielen erfordert verschiedene Fähigkeiten, wie Ausdauer, Gewandtheit, Schnelligkeit sowie technisches und taktisches Spielverständnis. Diese Fertigkeiten werden im Training unterrichtet und verbessert. Da beim Fussballspielen ein Verletzungsrisiko besteht, sollte ein optimales Training auch Übungen zur Verletzungsprävention beinhalten.

Das Präventionsprogramm 11+ wurde von einer internationalen Expertengruppe basierend auf ihren Erfahrungen mit verschiedenen Programmen zur Verletzungsprävention für Amateurspieler und -spielerinnen ab 14 Jahren entwickelt. Es ist ein komplettes Aufwärmprogramm und ersetzt das herkömmliche Aufwärmen vor dem Training.

Eine wissenschaftliche Studie wies nach, dass bei regelmässiger Durchführung von 11+ ein deutlich geringeres Verletzungsrisiko besteht als beim herkömmlichen Aufwärmen.

Verletzungen/1000 Std. Fussball



■ **Herkömmliches Aufwärmen**

■ **11+**

Spieler, die regelmässig (d. h. mindestens zweimal wöchentlich) 11+ durchführten, erlitten 37 % weniger Trainings- und 29 % weniger Spielverletzungen. Die Zahl der schweren Verletzungen sank um fast 50 %. Diese Studie wurde 2008 im renommierten British Medical Journal veröffentlicht.

11+

TEIL 1 LAUFÜBUNGEN - 8 MINUTEN

 1. LAUFEN GERADE AUS	 2. LAUFEN HÜFTFÜHRUNG NACH AUSSEN	 3. LAUFEN HÜFTFÜHRUNG NACH INNEN
 4. LAUFEN SEITGALOPP	 5. LAUFEN SCHULTERKONTAKT	 6. LAUFEN VOR UND ZURÜCK SPRIENTEN

TEIL 2 KRAFT - PLYOMETRIE - GLEICHGEWICHT - 10 MINUTEN

 7. UNTERARMSTÜTZ HALTEN	 8. UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN	 9. UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN
 10. SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN	 11. SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN	 12. SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEBEN UND SENKEN
 13. ÜBERSICHTLICHE RÜCKSEITE ANFÄNGER	 14. ÜBERSICHTLICHE RÜCKSEITE FORTGESCHRITTENE	 15. ÜBERSICHTLICHE RÜCKSEITE TOPFIT
 16. EINBEINERSTAND MIT DEM BALL	 17. EINBEINERSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN	 18. EINBEINERSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN
 19. KNEEBEUGEN AUF DIE ZEHNENSPIZZEN	 20. KNEEBEUGEN AUSFALLSCHITTELE	 21. KNEEBEUGEN AUF EINEM BEIN
 22. SALTAR SPRÜNGE NACH OBEN	 23. SALTAR SPRÜNGE ZUR SEITE	 24. SALTAR KREUZESPRÜNGE

TEIL 3 LAUFÜBUNGEN - 8 MINUTEN

 25. LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD	 26. LAUFEN HOCH-WEIT-SPRÜNGE	 27. LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL
-----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Teil 1: sechs Laufübungen in geringem Tempo mit aktivem Stretching und kontrollierten Körperkontakten;

Teil 2: sechs Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Plyometrie und Gewandtheit in jeweils drei Schwierigkeitsstufen; und

Teil 3: drei Lauf- und Sprintübungen mit Sprüngen oder Richtungswechseln.

Wichtig ist bei allen Übungen die richtige Technik. Achten Sie auf korrekte Körperhaltung und gute Körperkontrolle, insbesondere gerade Beinachse, Knie so beugen, dass sie nicht über die Zehen hinausragen und sanfte Landungen.

11+ umfasst drei Teile mit insgesamt 15 Übungen, die in der angegebenen Reihenfolge zu Beginn jedes Trainings durchgeführt werden sollen.

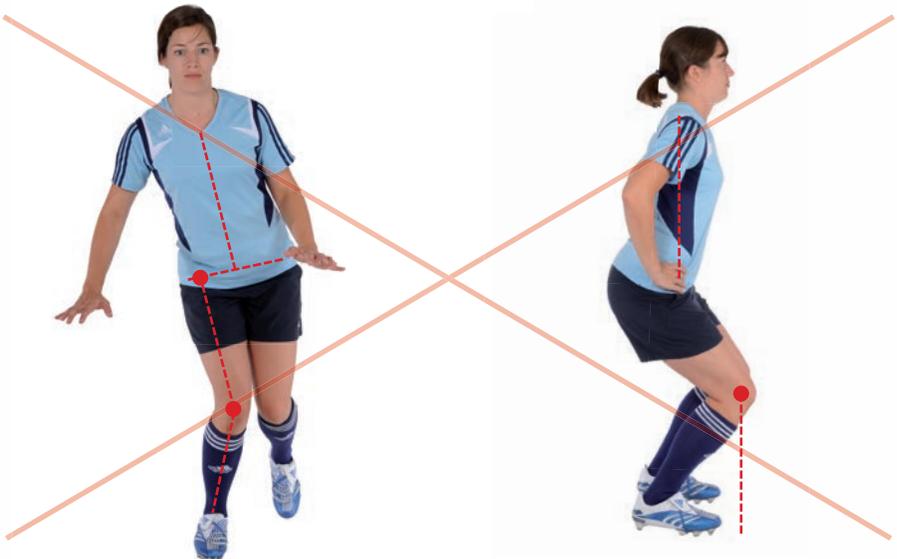
+ RICHTIG

Hüfte, Knie,
Fussgelenk in
einer senkrechten
Linie

Knie sollen nicht
über die Zehen
hinausragen



- FALSCH



Wirksame Programme zur Verletzungsprävention im Fussball konzentrieren sich auf die Rumpfmuskulatur, die neuromuskuläre Kontrolle und das Gleichgewicht, das exzentrische Training der Oberschenkelmuskulatur sowie auf Plyometrie und Gewandtheit.

Rumpftraining: Die Muskulatur des Rumpfs (Bauch- und Rückenmuskeln) bildet eine funktionelle Einheit mit dem Becken-Hüftbereich. Eine gute Körperstabilität ist für das optimale Funktionieren der unteren Extremitäten (insbesondere der Kniegelenke) äusserst wichtig. Voraussetzungen dafür sind genügend Kraft und neuromuskuläre Kontrolle in der Hüft- und Rumpfmuskulatur. Es gibt immer mehr wissenschaftliche Nachweise für die Bedeutung der Körperstabilität bei der Verletzungsprävention.

Neuromuskuläre Kontrolle und Gleichgewicht: Neuromuskuläre Kontrolle bedeutet eine komplexe Wechselwirkung unterschiedlicher Systeme, die verschiedene Aspekte integrieren: Muskelaktivitäten (statische, dynamische, reaktive), Muskelaktivierung (eher exzentrische als konzentrische), Koordination (mehrgelenkige Muskeln), Stabilisierung, Körperhaltung, Gleichgewicht und Antizipationsfähigkeit. Es

gibt wissenschaftliche Belege, dass sportspezifische neuromuskuläre Trainingsprogramme eine wirksame Präventivmassnahme gegen Knie- und Knöchelverletzungen darstellen.

Plyometrie und Gewandtheit: Plyometrie bezeichnet eine Übungsart, bei der ein Muskel in möglichst kurzer Zeit eine möglichst grosse Kraft entwickelt. Bei vielen Bewegungen im Sport folgt eine konzentrische Muskelkontraktion unmittelbar auf eine exzentrische Kontraktion. Deshalb müssen Athleten durch gezielte funktionelle Übungen, bei denen die Muskeln diesen Wechsel schnell vornehmen, auf die sportart-spezifischen Bewegungen vorbereitet werden. Das plyometrische Training soll die Zeit zwischen der nachgebenden, exzentrischen Muskelkontraktion und dem Beginn der überwindenden, konzentrischen Kontraktion verkürzen. Durch plyometrische Übungen können bestimmte Bewegungsmuster auf biomechanisch korrekte Art trainiert und dabei die Muskulatur, Sehnen und Bänder funktionell gestärkt werden. Plyometrisches Training und Gewandtheitsübungen sind wichtige Komponenten von Programmen, die insbesondere bei der Prävention von Kreuzbandverletzungen und anderen Knie- und Knöchelverletzungen gute Resultate erzielen.

MOTIVATION UND REGELMÄSSIGE DURCHFÜHRUNG

Verletzte Spieler in Prozent	Mit 11+	Mit herkömmlichem Aufwärmtraining	Reduktion
Alle	13.0%	19.8%	34.3%
Akute Verletzungen	10.6%	15.5%	31.6%
Verletzung durch Überbelastung	2.6%	5.7%	54.4%
Knieverletzungen	3.1%	5.6%	44.6%
Knöchelverletzungen	4.3%	5.9%	27.1%
Schwere Verletzungen	4.3%	8.6%	47.7%

Der Trainer sollte sich der Wichtigkeit und Wirksamkeit von Programmen zur Verletzungsprävention bewusst sein. Zwar lassen sich nicht alle Verletzungen im Fussball vermeiden, aber das Risiko insbesondere von Knieverletzungen, Knöchelverstauchungen und Überbelastungen kann durch regelmässiges Durchführen von präventiven Übungen erheblich gesenkt werden.

Die Spieler sind von zentraler Bedeutung für den Klub und den Trainer. Sind (Schlüssel-)Spieler verletzt, so ist der Trainer in der Auswahl der Spieler eingeschränkt, und das Team holt üblicherweise weniger Punkte. Strategien zur Verletzungsprävention sollten deshalb in jedes Training integriert werden.

Es ist äusserst wichtig, dass der Trainer die Spieler motiviert, 11+ zu lernen und die Übungen regelmässig und korrekt durchzuführen.

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die regelmässige Durchführung des Programms für dessen Wirksamkeit entscheidend ist. In Teams, die 11+ häufiger durchführten, verletzten sich weniger Spieler als in anderen Teams. Am einfachsten wird 11+ regelmässig zu Beginn jedes Trainings durchgeführt und die Teile 1 und 3 auch zum Aufwärmen vor einem Spiel.

Literatur:

Soligard T., Myklebust G., Steffen K., Holme I., Silvers H., Bizzini M., Junge A., Dvorak J., Bahr R., Andersen T.E. A comprehensive warm-up programme to prevent injuries in female youth football: a cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 9. Dezember 2008; 337: a2469. doi: 10.1136/bmj.a2469
Soligard T., Nilstad A., Steffen K., Myklebust G., Holme I., Dvorak J. et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. *British Journal of Sports Medicine*, September 2010; 44(11): 787–793.

Betonen Sie zuerst, wie wichtig die Prävention von Verletzungen ist: Alle Spieler müssen diese Botschaft gut verstehen. Erst dann erläutern Sie die Übungen und leiten die Spieler bei deren Ausführung an.

Ganz wichtig für einen wirkungsvollen Unterricht ist, dass Sie mit der Schwierigkeitsstufe 1 beginnen und das Augenmerk auf die korrekte Ausführung der Übungen richten. Korrigieren Sie alle Fehler sorgfältig! Achten Sie auf eine gute Körperhaltung. Sie ist für die Verbesserung der neuromuskulären Kontrolle und ein wirksames Training entscheidend. Wenn die Spieler die Übungen korrekt ausführen, können die Dauer und die Anzahl der Wiederholungen bis zur vorgeschlagenen Intensität erhöht werden.

Die folgenden Schritte sind beim Unterrichten der einzelnen Übungen hilfreich:

- Erklären Sie kurz eine Übung und machen diese vor.
- Fordern Sie die Spieler auf, die Übung auszuführen, und machen Sie allgemeine Anmerkungen und Korrekturen.

- Besprechen Sie einige der auftretenden Probleme mit allen Spielern und machen Sie dann die Übung nochmals vor (oder lassen Sie sie von einem Spieler, der sie richtig ausgeführt hat, vormachen).
- Fordern Sie die Spieler auf, die Übung nochmals auszuführen, und machen Sie individuelle Anmerkungen und Korrekturen.

Diese Methode empfiehlt sich insbesondere für die sechs Übungen von Teil 2. Für die Laufübungen in den Teilen 1 und 3 reichen möglicherweise kürzere Erläuterungen und damit auch weniger Zeit zum Erlernen. Üblicherweise sind zwei bis drei Trainingseinheiten nötig, bis die Spieler alle Übungen von 11+ (Stufe 1) korrekt ausführen können.

WECHSEL ZUR NÄCHSTEN SCHWIERIGKEITSSTUFE

Die Spieler sollten mit der Stufe 1 beginnen. Erst wenn sie die Übungen problemlos über die vorgegebene Dauer und mit den vorgegebenen Wiederholungen absolvieren können, sollten sie zur nächsten Stufe wechseln.

Sie haben drei Möglichkeiten:

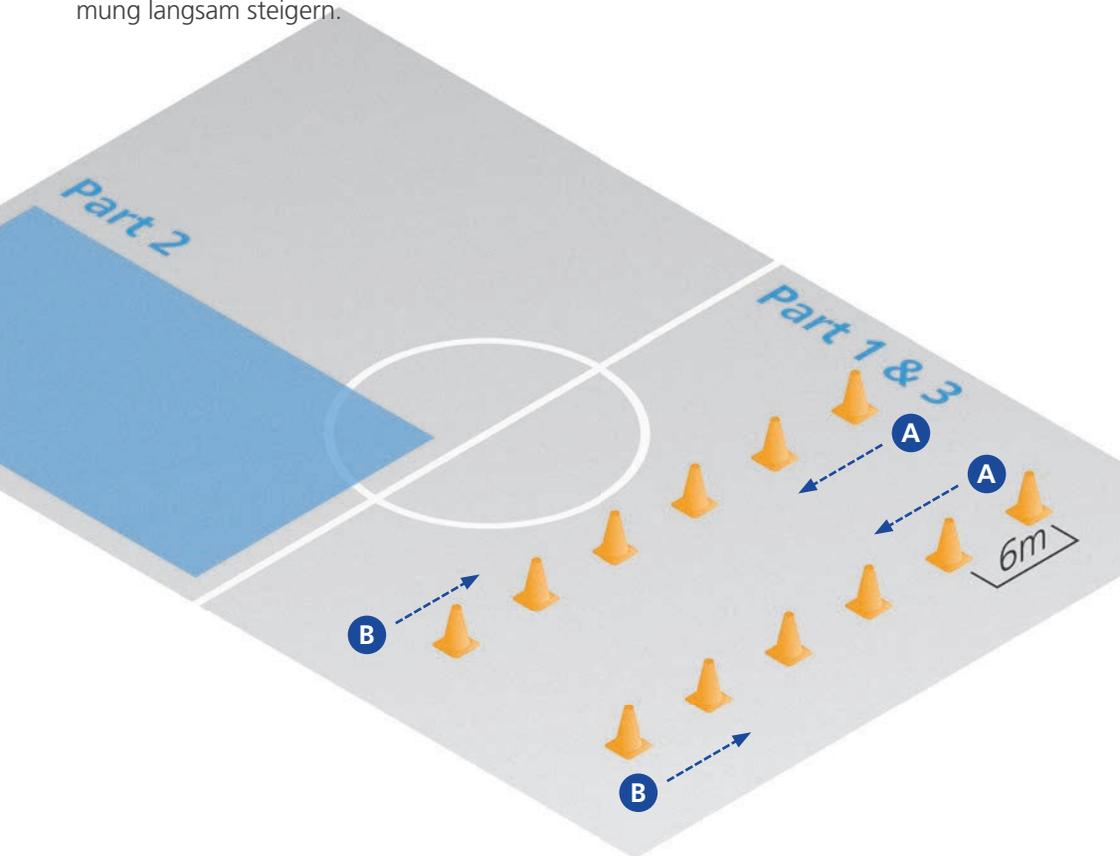
- a) Idealerweise wird der Wechsel zur nächsten Schwierigkeitsstufe für jeden Spieler individuell bestimmt.
- b) Alternativ können alle Spieler bei einigen Übungen auf die nächste Schwierigkeitsstufe wechseln, bei anderen Übungen auf der aktuellen Stufe bleiben.
- c) Der Einfachheit halber können alle Spieler nach drei bis vier Wochen bei sämtlichen Übungen auf die nächste Stufe wechseln.

Wichtig: Bei allen Übungen ist die korrekte Ausführung sehr wichtig. Deshalb sollte der Trainer die Durchführung des Programms überwachen und die Spieler gegebenenfalls korrigieren.

FELDVORBEREITUNG

Sechs Markierungen sind im Abstand von ca. 5–6 m in zwei parallelen Linien aufgestellt. Zwei Spieler starten gleichzeitig an der jeweils ersten Markierung, laufen innen an den Markierungen und führen auf dem Hinweg die jeweiligen Übungen durch. Nach der letzten Markierung laufen sie aussen zurück. Auf dem Rückweg können sie das Tempo mit fortschreitender Aufwärmung langsam steigern.

- A** Übungen
- B** Rückweg





TEIL 1: **LAUFÜBUNGEN**

1 Geradeaus

2 Hüftdrehung nach aussen

3 Hüftdrehung nach innen

4 Seitgalopp

5 Schulterkontakt

6 Vor- und Zurücksprinten



1 LAUFEN **GERADEAUS**

Laufen Sie geradeaus zur letzten Markierung. Laufen Sie auf dem Rückweg etwas schneller.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

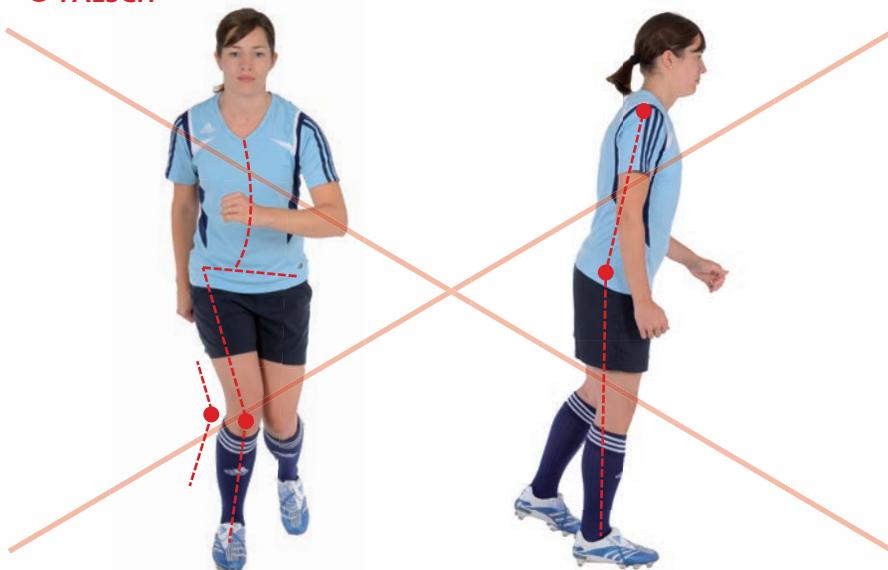
- 1 Achten Sie darauf, den Oberkörper gerade zu halten.
 - 2 Hüfte, Knie und Fuss sind auf einer senkrechten Linie.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.

1 LAUFEN GERADEAUS

+ RICHTIG



- FALSCH



2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN

Laufen Sie locker zur ersten Markierung, dort bleiben Sie stehen und heben ein Knie nach vorne an. Führen Sie das Knie zur Seite und setzen den Fuss ab. Laufen Sie zur nächsten Markierung und machen dort die Übung mit dem anderen Bein. Nach Beendigung des Parcours laufen Sie zurück.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

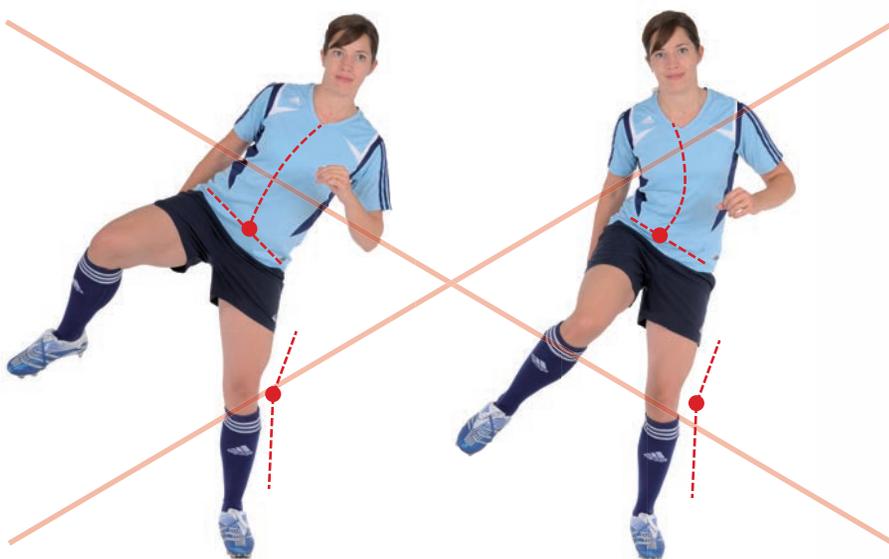
- 1 Achten Sie darauf, das Becken waagrecht und den Rumpf ruhig zu halten.
 - 2 Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins sind auf einer senkrechten Linie.
- ▼ Mit dem Knie des Standbeins **nicht** nach innen knicken.

2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN

+ RICHTIG



- FALSCH



3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN

Laufen Sie locker zur ersten Markierung, dort bleiben Sie stehen und heben ein Knie seitlich an. Führen Sie das Knie nach vorne und setzen den Fuss ab. Laufen Sie zur nächsten Markierung und machen dort die Übung mit dem anderen Bein. Nach Beendigung des Parcours laufen Sie zurück.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

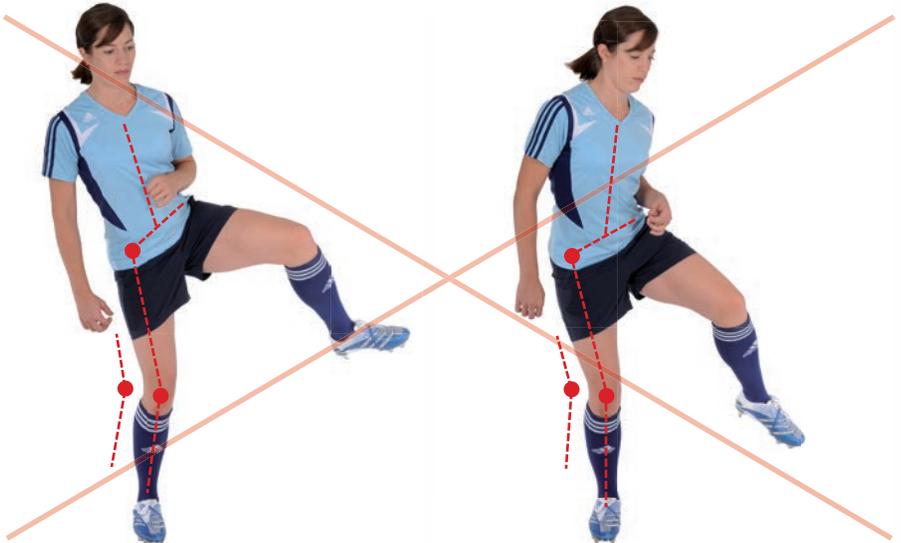
- 1 Achten Sie darauf, das Becken waagrecht und den Rumpf ruhig zu halten.
 - 2 Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins sind auf einer senkrechten Linie.
- ▼ Mit dem Knie des Standbeins **nicht** nach innen knicken.

3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN

+ RICHTIG



- FALSCH



4 LAUFEN SEITGALOPP

Laufen Sie zur ersten Markierung, bewegen Sie sich von dort im Seitgalopp auf den Partner zu, um ihn herum (ohne die Blickrichtung zu ändern) und zurück zur ersten Markierung. Laufen Sie zur nächsten Markierung und wiederholen dort die Übung. Nach Beendigung des Parcours laufen Sie zurück.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- 1 Halten Sie Hüfte und Knie leicht gebeugt und das Körpergewicht auf den Vorfüssen.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.

4 LAUFEN SEITGALOPP

+ RICHTIG



- FALSCH



5 LAUFEN SCHULTERKONTAKT

Laufen Sie zur ersten Markierung, bewegen Sie sich dort im Seitgalopp auf den Partner zu. In der Mitte springen Sie beide gleichzeitig seitlich gegeneinander, so dass sich Ihre Schultern berühren. Im Seitgalopp zurück zur ersten Markierung, laufen Sie dann zur nächsten Markierung und wiederholen dort die Übung. Nach Beendigung des Parcours laufen Sie zurück.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- ① Auf beiden Füßen landen, dabei Hüfte und Knie beugen.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.

5 LAUFEN SCHULTERKONTAKT

+ RICHTIG



- FALSCH



6 LAUFEN VOR- UND ZURÜCKSPRINTEN

Sprinten Sie zur zweiten Markierung und von dort mit kurzen, schnellen Schritten rückwärts zur ersten Markierung. Halten Sie dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt. Dann sprinten Sie wieder zwei Markierungen nach vorne und eine zurück. Nach Beendigung des Parcours laufen Sie zurück.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

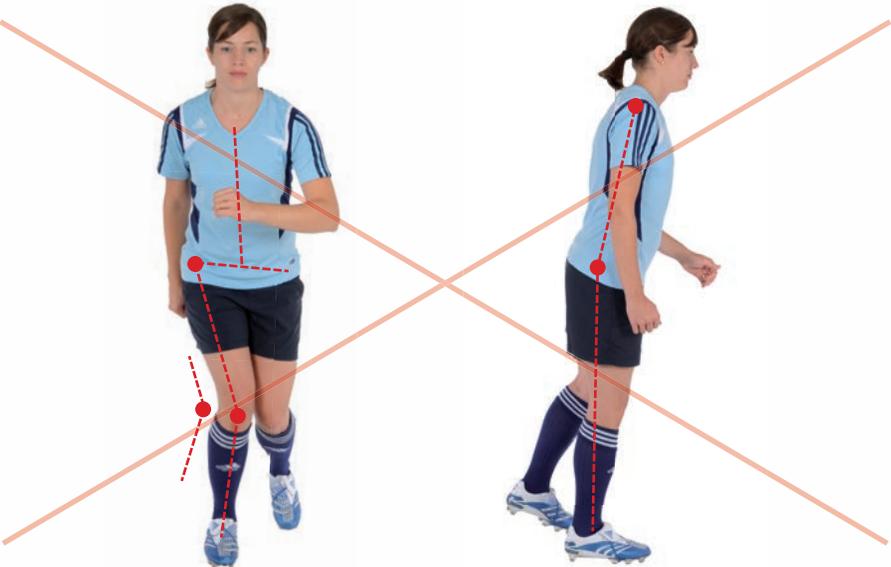
- 1 Achten Sie darauf, den Oberkörper gerade zu halten.
 - 2 Hüfte, Knie und Fuss sind auf einer senkrechten Linie.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.

6 LAUFEN VOR- UND ZURÜCKSPRINTEN

+ RICHTIG



- FALSCH





TEIL 2: **KRAFT, PLYOMETRIE UND GLEICHGEWICHT**

7 Unterarmstütz

8 Seitlicher Unterarmstütz

9 Oberschenkelrückseite

10 Einbeinstand

11 Kniebeugen

12 Springen



7.1 UNTERARMSTÜTZ HALTEN

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur, was für eine gute Stabilisation des Körpers bei allen Bewegungen wichtig ist.

In der Ausgangsposition liegen Sie auf dem Bauch und stützen den Körper auf den Unterarmen und Füßen ab.

Bei der Übung heben Sie den Oberkörper, das Becken und die Beine an, bis der Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet. Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen, so dass diese flach am Rücken anliegen. Die Ellbogen befinden sich senkrecht unter den Schultern. Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen und diese Position 20–30 Sekunden lang halten. Zurück in die Ausgangsposition, kurze Pause und Übung wiederholen.

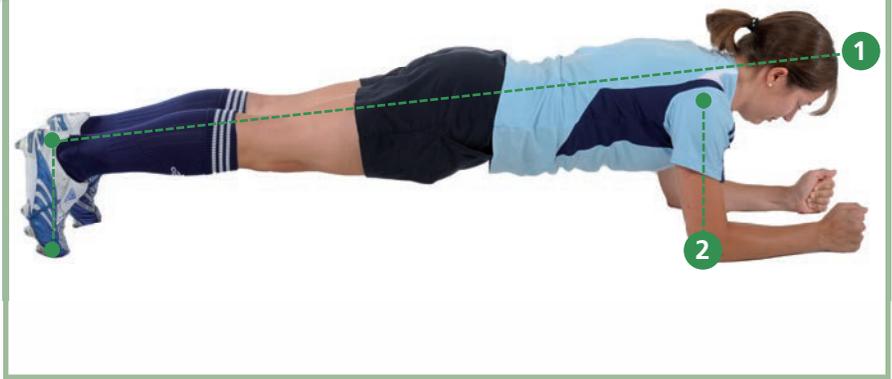
Wiederholungen: 3 Mal
(jeweils 20–30 Sek.)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

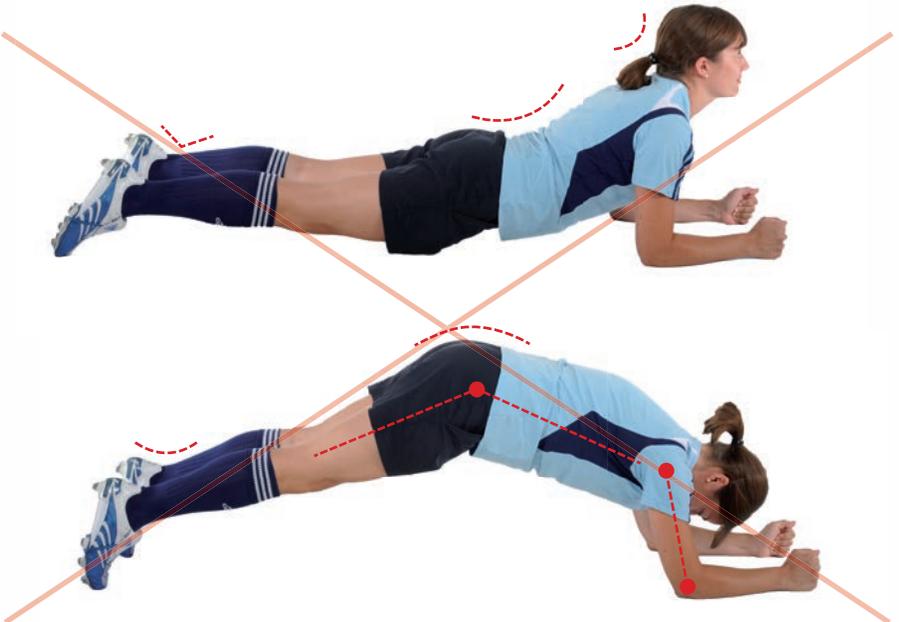
- 1 Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie.
 - 2 Die Ellbogen befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- ▼ Den Kopf **nicht** in den Nacken legen.
 - ▼ Den Rücken **nicht** durchhängen lassen.
 - ▼ Das Gesäss **nicht** nach oben strecken.

7.1 UNTERARMSTÜTZ HALTEN

+ RICHTIG



- FALSCH



7.2 UNTERARMSTÜTZ **BEINE WECHSELND ANHEBEN**

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur, was für eine gute Stabilisation des Körpers bei allen Bewegungen wichtig ist.

In der Ausgangsposition liegen Sie auf dem Bauch und stützen den Körper auf den Unterarmen und Füßen ab.

Bei der Übung heben Sie den Oberkörper, das Becken und die Beine an, bis der Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet. Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen, so dass diese flach am Rücken anliegen. Die Ellbogen befinden sich senkrecht unter den Schultern. Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Ein Bein anheben, ca. 2 Sekunden halten, dann auf das andere Bein wechseln. Dies etwa 40–60 Sekunden lang wiederholen. Zurück in die Ausgangsposition, kurze Pause und Übung wiederholen.

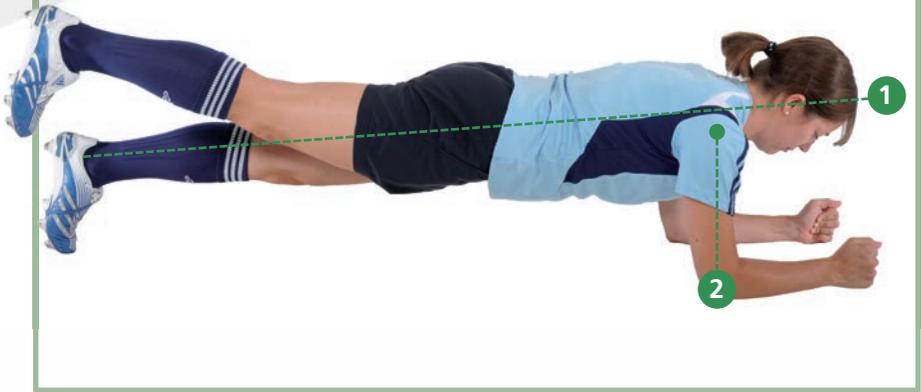
Wiederholungen: 3 Mal
(jeweils 40–60 Sek.)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

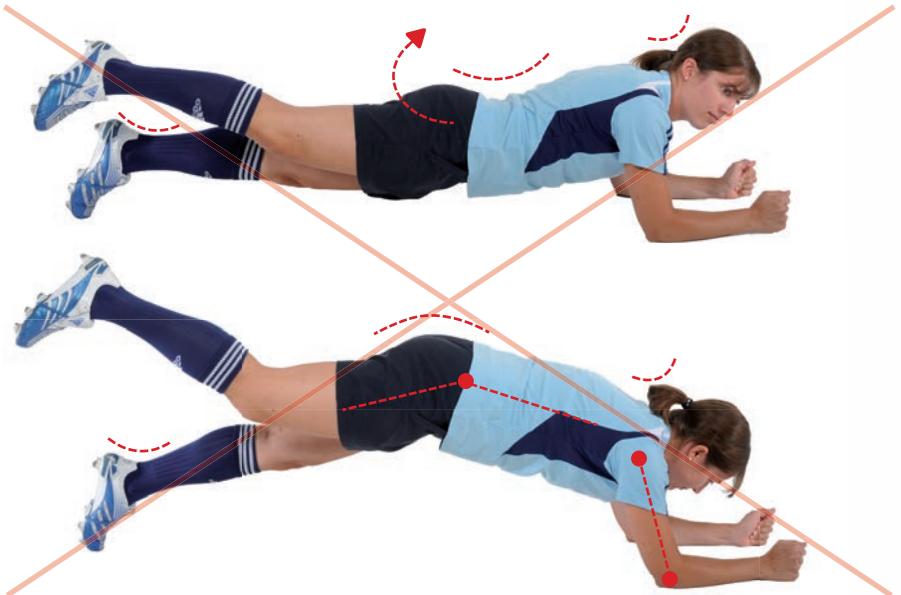
- 1 Kopf, Schultern, Rücken und Becken bilden eine gerade Linie.
 - 2 Die Ellbogen befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- ▼ Den Kopf **nicht** in den Nacken legen.
 - ▼ Den Rücken **nicht** durchhängen lassen.
 - ▼ Das Gesäß **nicht** nach oben strecken.
 - ▼ Das Becken stabil halten und **nicht** seitlich absinken lassen.

7.2 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN

➕ RICHTIG



➖ FALSCH



7.3 UNTERARMSTÜTZ **BEIN ANHEBEN UND HALTEN**

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur, was für eine gute Stabilisation des Körpers bei allen Bewegungen wichtig ist.

In der Ausgangsposition liegen Sie auf dem Bauch und stützen den Körper auf den Unterarmen und Füßen ab.

Bei der Übung heben Sie den Oberkörper, das Becken und die Beine an, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen, so dass diese flach am Rücken anliegen. Die Ellbogen befinden sich senkrecht unter den Schultern. Bauch- und Gesässmuskeln anspannen. Ein Bein ca. 10–15 Zentimeter vom Boden anheben und diese Position 20–30 Sekunden lang halten. Zurück in die Ausgangsposition, kurze Pause und Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

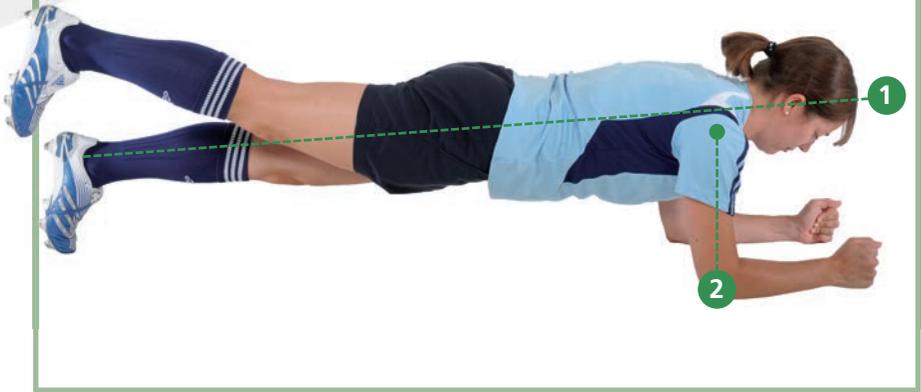
Wiederholungen: 3 Mal
(jeweils 20–30 Sek. auf jeder Seite)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

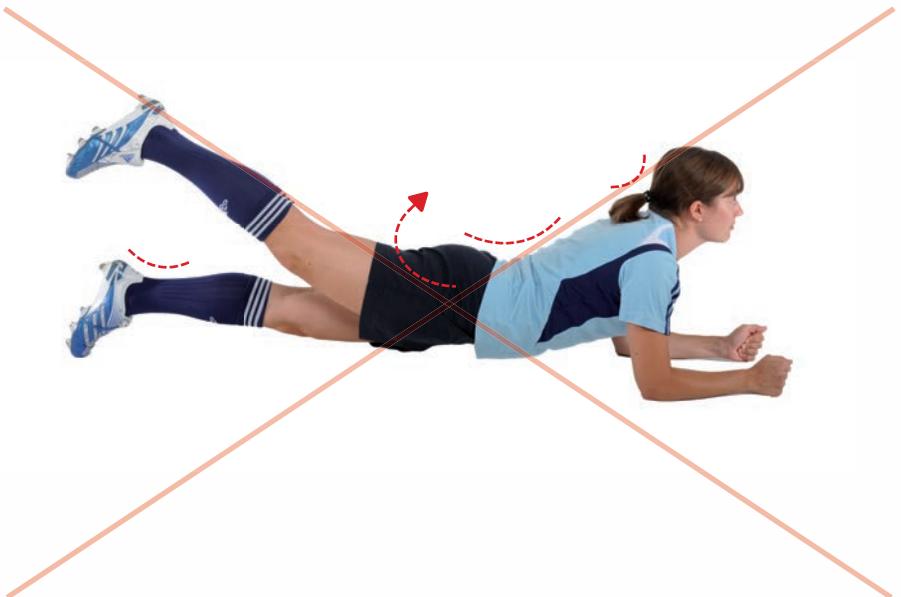
- 1 Kopf, Schultern, Rücken und Becken bilden eine gerade Linie.
 - 2 Die Ellbogen befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- ▼ Den Kopf **nicht** in den Nacken legen.
 - ▼ Den Rücken **nicht** durchhängen lassen.
 - ▼ Das Gesäss **nicht** nach oben strecken.
 - ▼ Das Becken stabil halten und **nicht** seitlich absinken lassen.

7.3 UNTERARMSTÜTZ **BEIN ANHEBEN UND HALTEN**

+ RICHTIG



- FALSCH



8.1 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre seitliche Rumpfmuskulatur, was für eine gute Stabilisation des Körpers bei allen Bewegungen wichtig ist.

In der Ausgangsposition liegen Sie auf der Seite, das untere Knie rechtwinklig gebeugt, und stützen sich auf dem Unterarm und dem unteren Bein ab.

Bei der Übung heben Sie das Becken und das obere Bein an, bis diese mit der oberen Schulter eine gerade Linie bilden, und halten diese Position 20–30 Sekunden lang. Der Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter. Zurück in die Ausgangsposition, kurze Pause und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

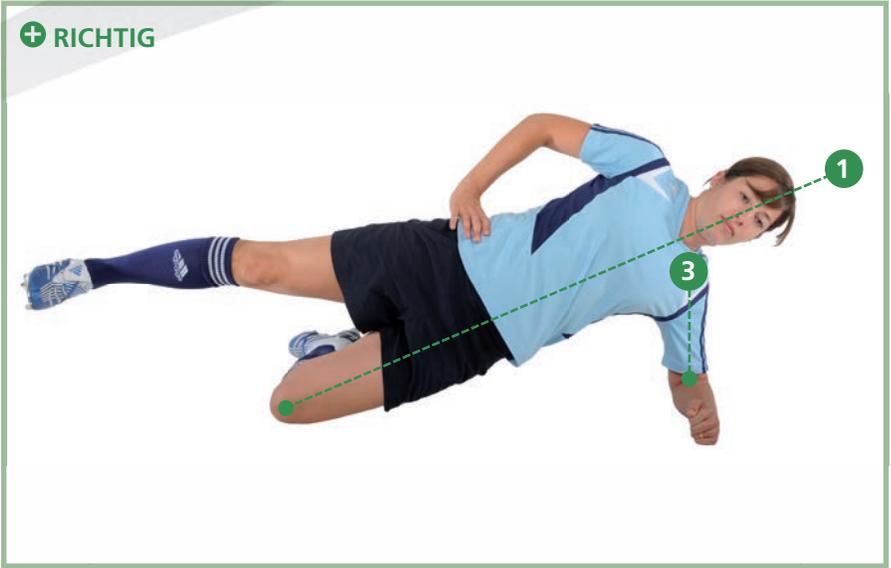
Wiederholungen: 3 Mal
(jeweils 20–30 Sek. auf jeder Seite)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

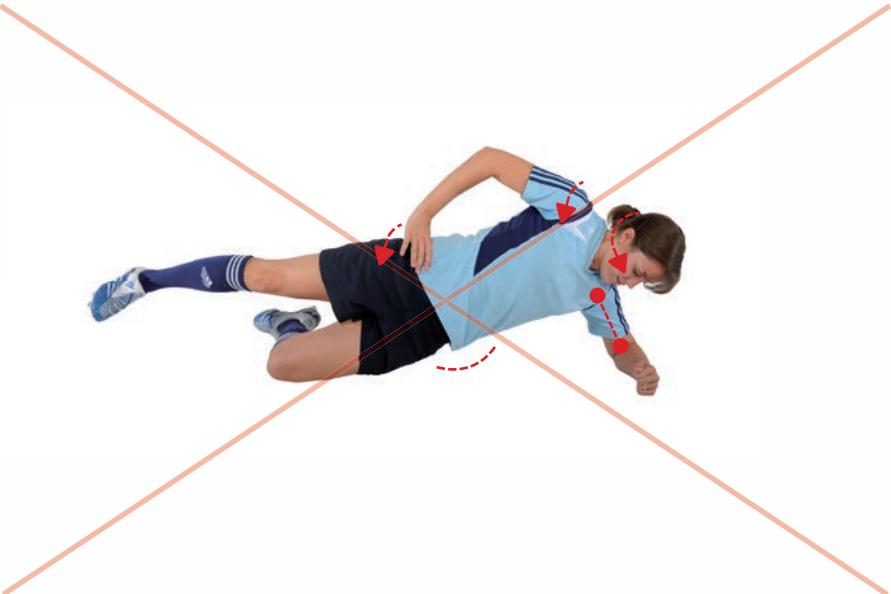
- 1 Obere Schulter, Hüfte und oberes Bein bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - 2 Schultern, Becken und beide Knie bilden von oben gesehen eine gerade Linie.
 - 3 Der Ellbogen befindet sich senkrecht unter der Schulter.
- ▼ Den Kopf **nicht** auf der Schulter ablegen.
 - ▼ Das Becken stabil halten und **nicht** nach unten absinken lassen.
 - ▼ **Nicht** mit Schulter, Becken oder Bein nach vorne oder hinten ausweichen.

8.1 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN

+ RICHTIG



- FALSCH



8.2 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre seitliche Rumpfmuskulatur, was für eine gute Stabilisation des Körpers bei allen Bewegungen wichtig ist.

In der Ausgangsposition liegen Sie auf der Seite mit gestreckten Beinen und stützen sich auf dem Unterarm ab.

Bei der Übung heben Sie Becken und Beine an (nur die Aussenseite des unteren Fusses bleibt am Boden), bis Ihr Körper von der oberen Schulter bis zum oberen Fuss eine gerade Linie bilden. Bewegen Sie nun die Hüfte zum Boden und heben sie wieder an. Während 20–30 Sekunden wiederholen. Der Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen.

Wiederholungen: 3 Mal
(jeweils 20–30 Sek. auf jeder Seite)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- 1 Obere Schulter, Hüfte und oberes Bein bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - 2 Der Körper bildet von oben gesehen eine gerade Linie.
 - 3 Der Ellbogen befindet sich senkrecht unter der Schulter.
- ▼ Den Kopf **nicht** auf der Schulter ablegen.
 - ▼ **Nicht** mit Schulter oder Becken nach vorne oder hinten ausweichen.

8.2 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN

➕ RICHTIG



➖ FALSCH



8.3 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ **BEIN HEBEN UND SENKEN**

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre seitliche Rumpfmuskulatur, was für eine gute Stabilisation des Körpers bei allen Bewegungen wichtig ist.

In der Ausgangsposition liegen Sie auf der Seite mit gestreckten Beinen und stützen sich auf dem Unterarm und dem unteren Bein ab.

Bei der Übung heben Sie Becken und Beine an (nur die Aussenseite des unteren Fusses bleibt am Boden), bis ihr Körper von der oberen Schulter bis zum oberen Fuss eine gerade Linie bildet. Heben Sie nun das obere Bein an und senken es langsam wieder. Während 20–30 Sekunden wiederholen. Der Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen.

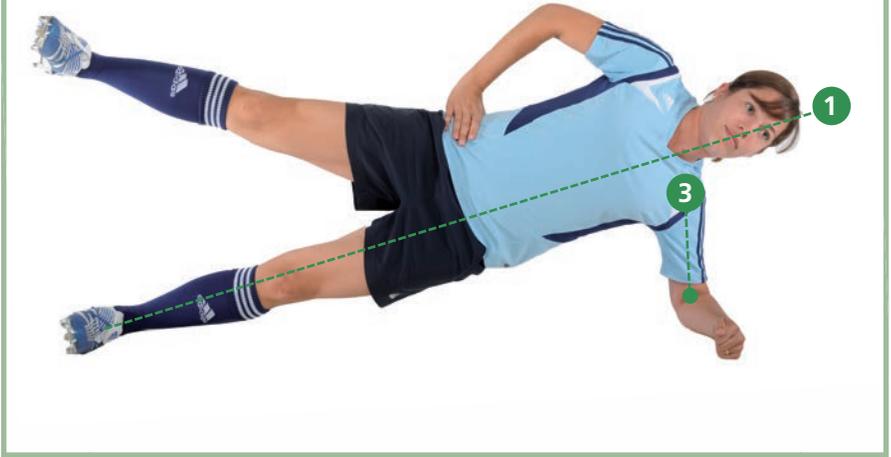
Wiederholungen: 3 Mal
(jeweils 20–30 Sek. auf jeder Seite)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- 1 Obere Schulter, Hüfte und oberes Bein bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - 2 Der Körper bildet von oben gesehen eine gerade Linie.
 - 3 Der Ellbogen befindet sich senkrecht unter der Schulter.
- ▼ Den Kopf **nicht** auf der Schulter ablegen.
 - ▼ Das Becken stabil halten und **nicht** nach unten absinken lassen.
 - ▼ **Nicht** mit Schulter oder Becken nach vorne oder hinten ausweichen.

8.3 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ **BEIN HEBEN UND SENKEN**

+ RICHTIG



- FALSCH



Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre hinteren Oberschenkelmuskeln.

In der Ausgangsposition knien Sie hüftbreit auf einer weichen Unterlage und verschränken die Arme vor der Brust. Ihr Partner kniet hinter Ihnen, umfasst mit beiden Händen Ihre Unterschenkel knapp oberhalb der Knöchel und drückt sie mit seinem Körpergewicht fest auf den Boden.

Bei der Übung soll Ihr Körper vom Kopf bis zu den Knien gerade bleiben. Neigen Sie sich langsam nach vorne und versuchen dabei, die gestreckte Position mit den Oberschenkelmuskeln zu halten. Wenn Sie den Körper nicht mehr gestreckt halten können, lassen Sie sich fallen und fangen sich mit den Händen ab.

9.1 **ANFÄNGER**

Wiederholungen: 1 Mal
(3–5 Wiederholungen)

9.2 **FORTGESCHRITTEN**

Wiederholungen: 1 Mal
(7–10 Wiederholungen)

9.3 **TOPFIT**

Wiederholungen: 1 Mal
(mind. 12–15 Wiederholungen)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

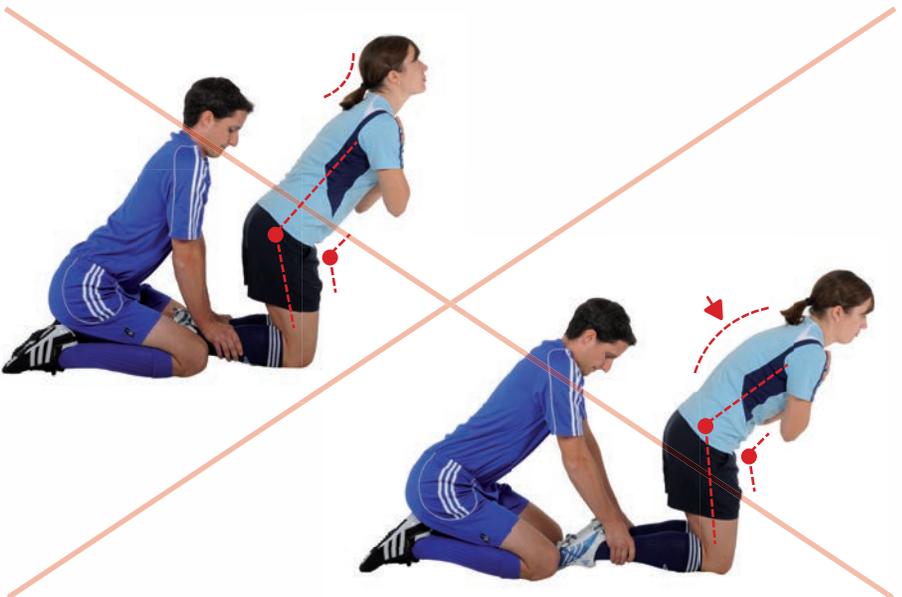
- 1 Die Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt.
 - 2 Kopf, Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel bleiben auf einer geraden Linie.
 - 3 Die Bewegung findet nur in den Kniegelenken statt.
 - 4 Die Übung anfangs langsam durchführen, erst bei besserer Kontrolle etwas schneller.
- ▼ Den Kopf **nicht** in den Nacken legen.
 - ▼ **Nicht** in der Hüfte abknicken.

9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE ANFÄNGER – FORTGESCHRITTEN – TOPFIT

+ RICHTIG



- FALSCH



10.1 EINBEINSTAND MIT DEM BALL

Mit dieser Übung trainieren Sie die Koordination Ihrer Beinmuskulatur und Ihr Gleichgewicht.

In der Ausgangsposition stehen Sie auf einem Bein und halten den Ball in beiden Händen vor Ihrem Körper. Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, so dass sich Ihr Oberkörper leicht nach vorne neigt. Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie. Das Spielbein wird etwas hinter dem Standbein gehalten.

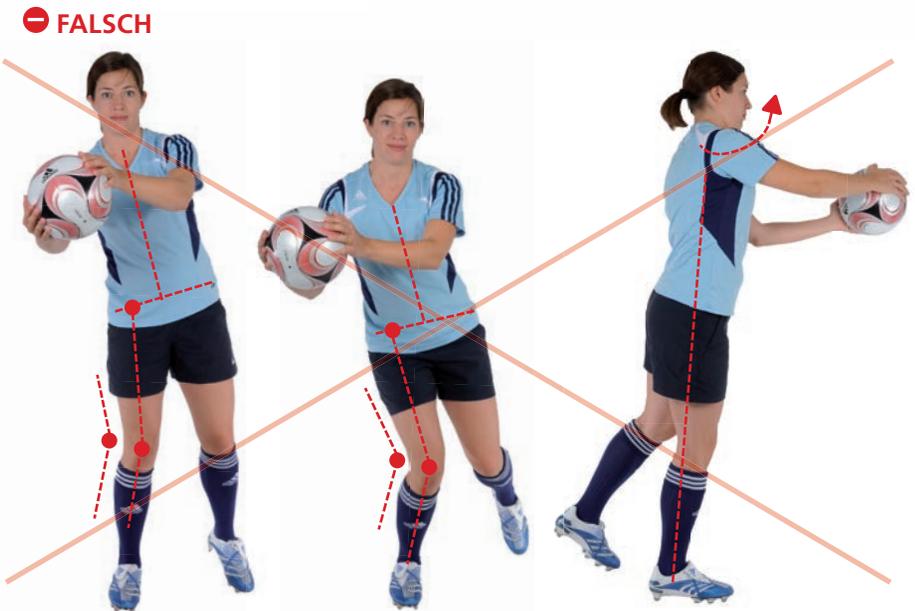
Bei der Übung halten Sie das Gleichgewicht und verlagern Ihr Körpergewicht auf den Vorfuss. 30 Sekunden halten. Bein wechseln und Übung wiederholen. Die Übung kann erschwert werden, indem Sie die Ferse etwas vom Boden abheben oder den Ball um die Hüfte und/oder das andere Knie kreisen.

Wiederholungen: 2 Mal
(jeweils 30 Sek. auf jedem Bein)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- 1 Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - 2 Hüfte und Knie des Standbeins leicht gebeugt halten.
 - 3 Das Körpergewicht auf den Vorfuss verlagern.
 - 4 Der Oberkörper bleibt stabil nach vorne gerichtet.
 - 5 Das Becken waagrecht halten.
- ▼ Mit dem Knie **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ Das Becken **nicht** seitlich absenken.

10.1 EINBEINSTAND MIT DEM BALL



10.2 EINBEINSTAND **BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN**

Mit dieser Übung trainieren Sie die Koordination Ihrer Beinmuskulatur und Ihr Gleichgewicht.

In der Ausgangsposition stehen Sie einem Partner im Abstand von 2–3 Meter auf einem Bein gegenüber. Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, so dass sich Ihr Oberkörper leicht nach vorne neigt. Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie. Das Spielbein wird etwas hinter dem Standbein gehalten.

Bei der Übung werfen Sie sich den Ball gegenseitig zu und halten dabei das Gleichgewicht. Den Bauch anspannen und das Körpergewicht auf den Vorfuss verlagern. 30 Sekunden halten. Bein wechseln und Übung wiederholen. Die Übung kann erschwert werden, indem Sie die Ferse etwas vom Boden abheben.

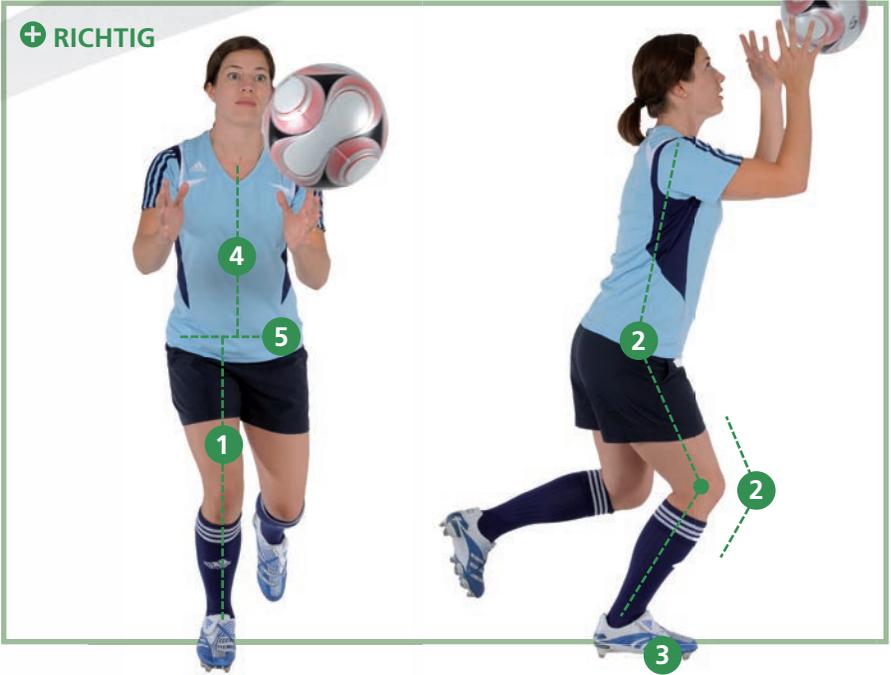
Wiederholungen: 2 Mal
(jeweils 30 Sek. auf jedem Bein)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

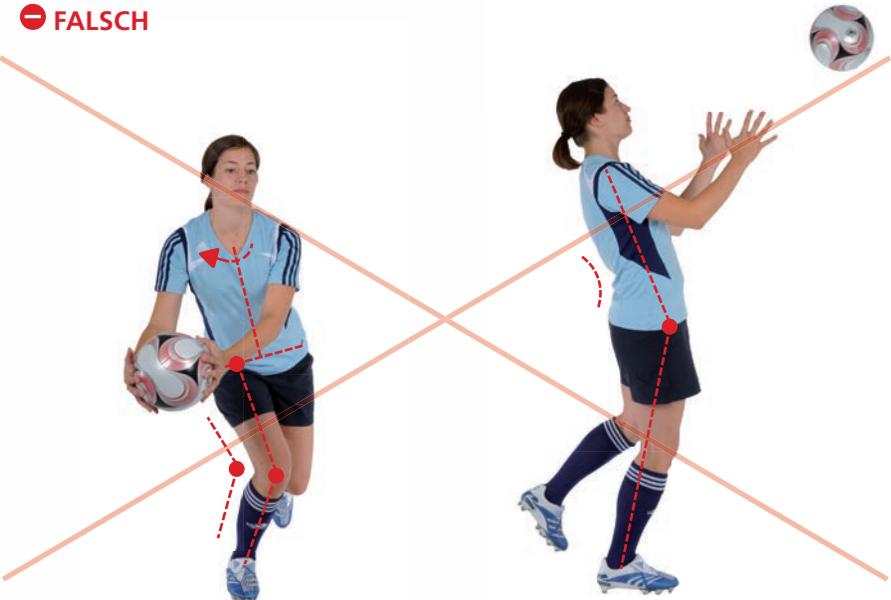
- 1 Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - 2 Hüfte und Knie des Standbeins leicht gebeugt halten.
 - 3 Das Körpergewicht auf den Vorfuss verlagern.
 - 4 Der Oberkörper bleibt stabil nach vorne gerichtet.
 - 5 Das Becken waagrecht halten.
- ▼ Mit dem Knie **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ Das Becken **nicht** seitlich absenken.

10.2 EINBEINSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN

+ RICHTIG



- FALSCH



10.3 EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN

Mit dieser Übung trainieren Sie die Koordination Ihrer Beinmuskulatur und Ihr Gleichgewicht.

In der Ausgangsposition stehen Sie auf einem Bein eine Armlänge entfernt Ihrem Partner gegenüber. Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, so dass sich Ihr Oberkörper leicht nach vorne neigt. Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie. Das Spielbein wird etwas hinter dem Standbein gehalten.

Bei der Übung halten Sie das Gleichgewicht, während Sie und Ihr Partner abwechselnd versuchen, den anderen in verschiedene Richtungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gehen Sie immer wieder in die Ausgangsposition. 30 Sekunden halten. Bein wechseln und Übung wiederholen.

Wiederholungen: 2 Mal
(jeweils 30 Sek. auf jedem Bein)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

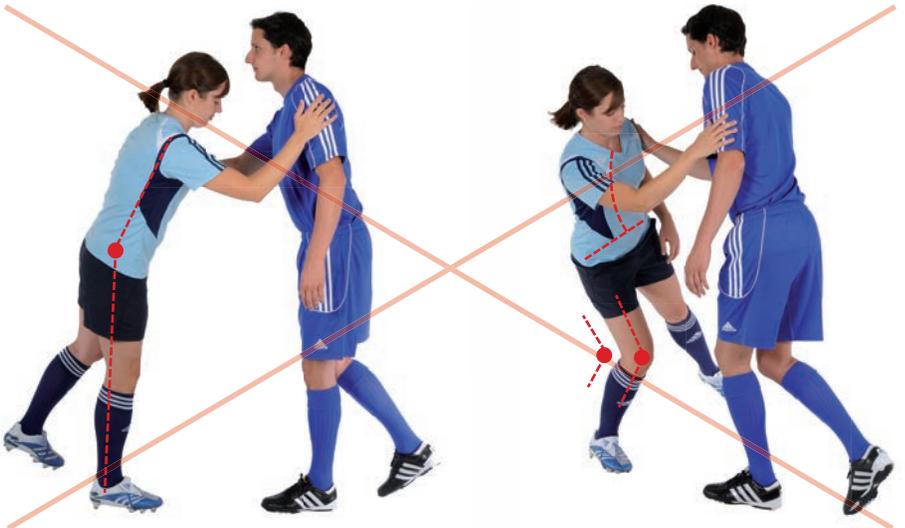
- 1 Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - 2 Hüfte und Knie des Standbeins leicht gebeugt halten.
 - 3 Das Körpergewicht auf den Vorfuss verlagern.
 - 4 Der Oberkörper bleibt stabil nach vorne gerichtet.
 - 5 Das Becken waagrecht halten.
- ▼ Mit dem Knie **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ Das Becken **nicht** seitlich absenken.

10.3 EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN

+ RICHTIG



- FALSCH



11.1 KNIEBEUGEN **AUF DIE ZEHENSPITZEN**

Mit dieser Übung kräftigen Sie die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur und trainieren Ihre Bewegungskontrolle.

In der Ausgangsposition stehen Sie auf beiden Beinen, die Füße sind hüftbreit auseinander, die Hände in die Hüfte gestemmt.

Bei der Übung beugen Sie Hüfte, Knie und Fussgelenke langsam, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Neigen Sie dabei den Oberkörper deutlich nach vorne. Dann richten Sie den Oberkörper auf und strecken Hüfte und Knie. Wenn die Knie ganz gestreckt sind, gehen Sie auf die Zehenspitzen. Dann erneut langsam beugen, etwas schneller strecken. Übung während 30 Sekunden wiederholen.

Wiederholungen: 2 Mal
(jeweils 30 Sek.)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

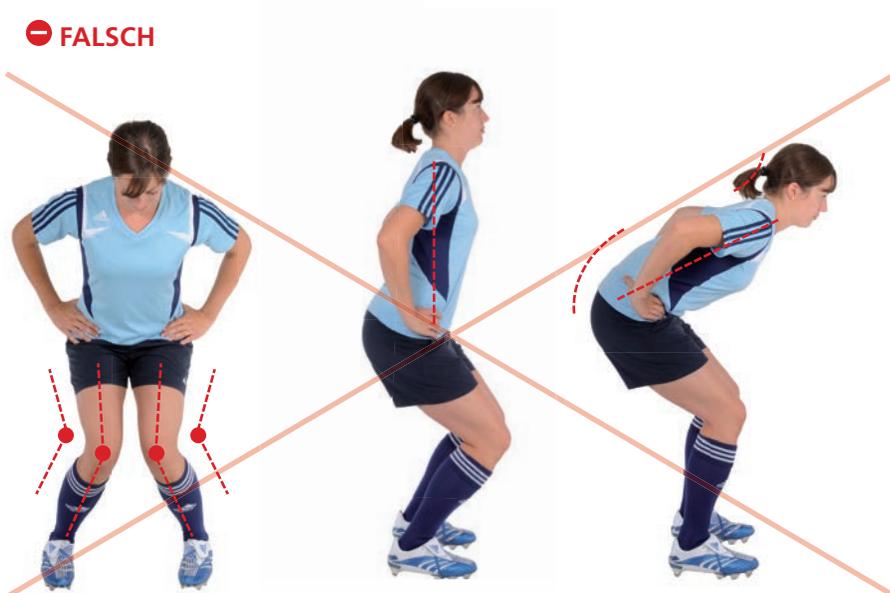
- 1 Hüfte, Knie und Fuss beider Beine bilden von vorne gesehen zwei gerade, parallele Linien.
 - 2 Hüfte, Knie und Fussgelenke gleichzeitig beugen und dabei den Oberkörper nach vorne neigen.
 - 3 Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen.
 - 4 Bei der Streckung auf die Zehenspitzen gehen.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ Den Kopf **nicht** in den Nacken legen.

11.1 KNIEBEUGEN AUF DIE ZEHENSPITZEN

+ RICHTIG



- FALSCH



11.2 KNIEBEUGEN **AUSFALLSCHRITTE**

Mit dieser Übung kräftigen Sie die Oberschenkel- und Gesässmuskulatur und trainieren Ihre Bewegungskontrolle.

In der Ausgangsposition stehen Sie auf beiden Beinen, die Hände sind in die Hüfte gestemmt.

Bei der Übung gehen Sie mit langsamen, gleichmässigen Ausfallschritten vorwärts. Dabei beugen Sie Hüfte und Knie langsam, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Das gebeugte Knie soll nicht über die Fussspitze hinausragen. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und das Becken waagrecht. Machen Sie mit jedem Bein 10 Ausfallschritte.

Wiederholungen: 2 Mal
(jeweils 10 Schritte mit jedem Bein)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- 1 Das vordere Knie bis zum rechten Winkel beugen.
 - 2 Der Oberkörper bleibt aufrecht.
 - 3 Das Becken waagrecht halten.
- ▼ Das gebeugte Knie soll **nicht** über die Fussspitze hinausragen.
 - ▼ Mit dem vorderen Knie **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ Den Oberkörper **nicht** nach vorne beugen.
 - ▼ Das Becken **nicht** verdrehen und **nicht** seitlich absinken.

11.2 KNIEBEUGEN AUSFALLSCHRITTE

+ RICHTIG



- FALSCH



11.3 KNIEBEUGEN **AUF EINEM BEIN**

Mit dieser Übung kräftigen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur und trainieren die Bewegungskontrolle.

In der Ausgangsposition stehen Sie auf einem Bein neben einem Partner, so dass Sie sich gegenseitig etwas abstützen können. Das Spielbein wird etwas hinter dem Standbein gehalten.

Bei der Übung machen Sie gleichzeitig mit Ihrem Partner Kniebeugen auf einem Bein. Beugen Sie das Knie langsam, wenn möglich bis zum rechten Winkel, und strecken es wieder. Langsam beugen, etwas schneller strecken. Wiederholen Sie die Übung auf dem anderen Bein, 10 Mal auf jedem Bein.

Wiederholungen: 2 Mal
(jeweils 10 Mal auf jedem Bein)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- ① Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - ② Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und stabil nach vorne gerichtet.
 - ③ Das Becken waagrecht halten.
 - ④ Langsam beugen, etwas schneller strecken.
- ▼ Mit dem Knie **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ Das gebeugte Knie soll **nicht** über die Fusstspitze hinausragen.
 - ▼ Das Becken **nicht** verdrehen und **nicht** seitlich absenken.

11.3 KNIEBEUGEN AUF EINEM BEIN

+ RICHTIG



- FALSCH



12.1 SPRINGEN **SPRÜNGE NACH OBEN**

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Sprungkraft und Bewegungskontrolle.

In der Ausgangsposition stehen Sie auf beiden Beinen, die Füße sind hüftbreit auseinander, die Hände in die Hüfte gestemmt.

Bei der Übung beugen Sie langsam Hüfte, Knie und Fussgelenke, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Neigen Sie dabei den Oberkörper deutlich nach vorne. Bleiben Sie 1 Sekunde in dieser Position und springen dann so hoch wie möglich. Strecken Sie dabei den ganzen Körper. Landen Sie weich auf beiden Vorfüsse, und beugen Sie Hüfte, Knie und Fussgelenke langsam so weit wie möglich. Übung während 30 Sekunden wiederholen.

Wiederholungen: 2 Mal (30 Sek.)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

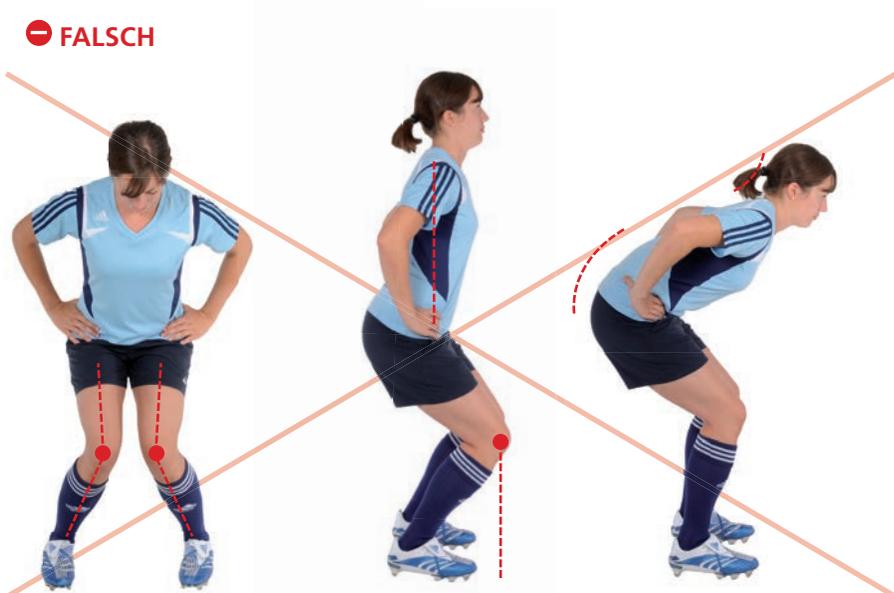
- 1 Hüfte, Knie und Füße bilden von vorne gesehen zwei gerade, parallele Linien.
 - 2 Hüfte, Knie und Fussgelenke gleichzeitig beugen und dabei den Oberkörper nach vorne neigen.
 - 3 Beidbeinig abspringen und weich auf beiden Vorfüsse landen.
 - 4 Die weiche Landung und der explosive Absprung sind wichtiger als die Sprunghöhe.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ **Nie** mit gestreckten Knien oder auf den Fersen landen.

12.1 SPRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN

+ RICHTIG



- FALSCH



12.2 SPRINGEN **SPRÜNGE ZUR SEITE**

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Sprungkraft und die Bewegungskontrolle auf einem Bein.

In der Ausgangsposition stehen Sie auf einem Bein. Hüfte, Knie und Fussgelenk sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist nach vorne geneigt.

Bei der Übung springen Sie vom Standbein ca. 1 Meter seitwärts auf das andere Bein. Landen Sie weich auf dem Vorfuss und beugen dabei Hüfte, Knie und Fussgelenk. Bleiben Sie etwa eine Sekunde in dieser Position und springen dann auf das andere Bein. Halten Sie den Oberkörper stabil nach vorne gerichtet und das Becken waagrecht. Übung während 30 Sekunden wiederholen.

Wiederholungen: 2 Mal (30 Sek.)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

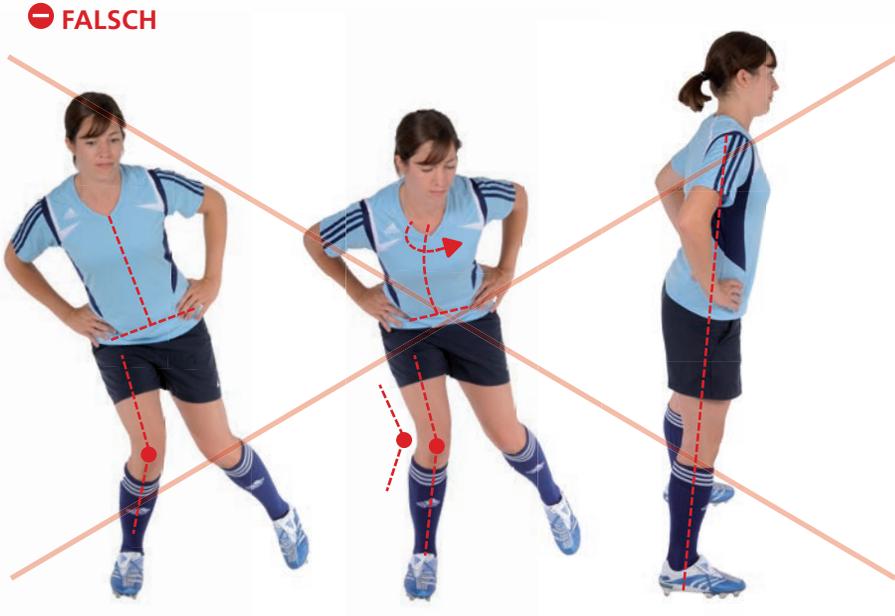
- 1 Hüfte, Knie und Fuss bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.
 - 2 Weich auf dem Vorfuss landen, gleichzeitig Hüfte, Knie und Fussgelenk beugen und dabei den Oberkörper nach vorne neigen.
 - 3 Der Oberkörper bleibt stabil nach vorne gerichtet.
 - 4 Das Becken waagrecht halten.
- ▼ Mit dem Knie **nicht** nach innen knicken.
 - ▼ Den Oberkörper **nicht** verdrehen.
 - ▼ Das Becken **nicht** verdrehen und **nicht** seitlich absenken.

12.2 SPRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE

+ RICHTIG



- FALSCH



12.3 SPRINGEN **KREUZSPRÜNGE**

Mit dieser Übung trainieren Sie Körperstabilisation bei schnellen Bewegungen in verschiedene Richtungen.

In der Ausgangsposition stehen Sie hüftbreit auf beiden Beinen und stellen sich ein Kreuz auf dem Boden vor, in dessen Mitte Sie stehen.

Bei der Übung beugen Sie Hüfte, Knie und Fussgelenke und springen aus dieser Position mit beiden Beinen abwechselnd vorwärts, rückwärts, seitwärts und diagonal über das Kreuz. Springen Sie so schnell und explosiv wie möglich ab. Landen Sie weich auf beiden Vorfüßen und beugen dabei Hüfte, Knie und Fussgelenke. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung leicht nach vorne gebeugt. Übung während 30 Sekunden wiederholen.

Wiederholungen: 2 Mal (30 Sek.)

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

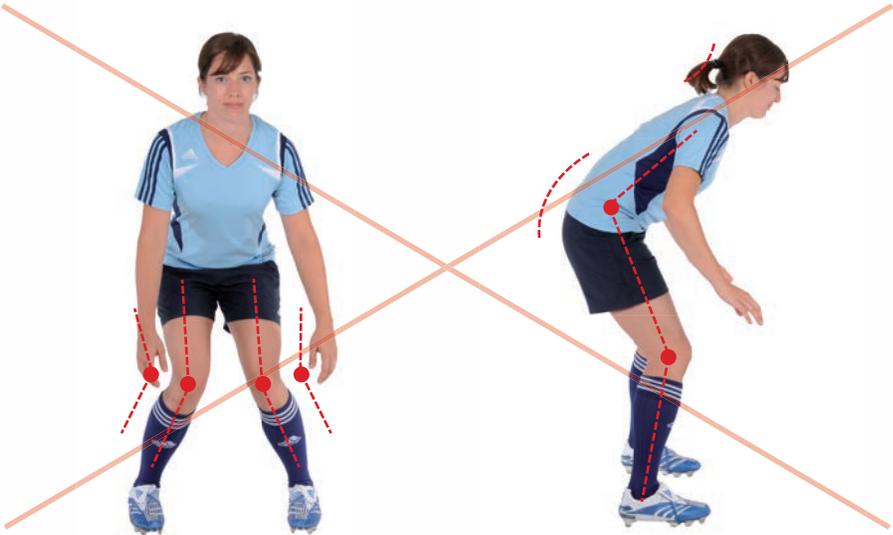
- 1 Hüfte, Knie und Fuss beider Beine bilden von vorne gesehen zwei parallele Linien.
 - 2 Beidbeinig abspringen und hüftbreit auf beiden Vorfüßen landen.
 - 3 Bei Landung Hüfte, Knie und Fussgelenke beugen.
 - 4 Die weiche Landung und der explosive Absprung sind wichtiger als die Sprunghöhe.
- ▼ Die Knie sollen sich nie berühren und **nicht** nach innen einknicken.
 - ▼ **Nie** mit gestreckten Knien oder auf den Fersen landen.

12.3 SPRINGEN KREUZSPRÜNGE

+ RICHTIG



- FALSCH





TEIL 3: **LAUFÜBUNGEN**

13 Über das Spielfeld

14 Hoch-Weit-Sprünge

15 Richtungswechsel



13 LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD

Rennen Sie (mit 75–80 % der Maximalgeschwindigkeit) etwa 40 Meter über das Spielfeld und laufen dann aus. Laufen Sie locker zurück.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

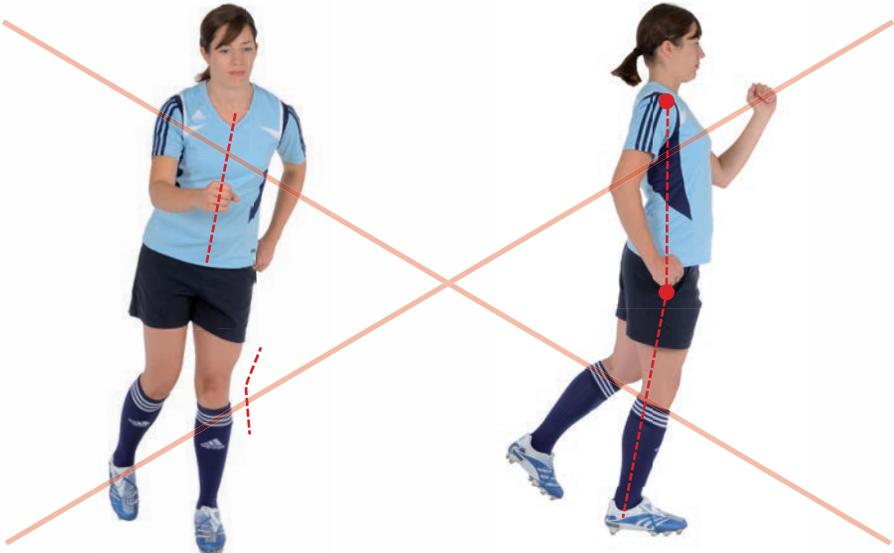
- 1 Achten Sie darauf, den Oberkörper gerade zu halten.
 - 2 Hüfte, Knie und Fuss sind auf einer senkrechten Linie.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.

13 LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD

+ RICHTIG



- FALSCH



14 LAUFEN HOCH-WEIT-SPRÜNGE

Nehmen Sie einige Schritte Anlauf, machen 6–8 hohe und weite Sprünge und laufen aus. Bei den Hoch-Weit-Sprüngen das Knie des Schwungbeins möglichst hoch und den Gegenarm vor den Körper bringen. Laufen Sie locker zurück, um sich zu erholen.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- 1 Den Oberkörper gerade halten.
 - 2 Mit gebeugtem Knie auf dem Vorfuss landen und nachfedern.
- ▼ Mit dem Knie **nicht** nach innen knicken.

14 LAUFEN HOCH-WEIT-SPRÜNGE

+ RICHTIG



- FALSCH



15 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL

Laufen Sie 4–5 Schritte schräg nach vorne. Nach Aufsetzen des rechten Fusses schneller Richtungswechsel nach links (seitlicher Ausfallschritt) und erneut beschleunigen. Nach 5–7 Schritten (mit 80–90 % der Maximalgeschwindigkeit) Tempo verringern, auf dem linken Fuss stoppen und Richtungswechsel nach rechts. So das gesamte Feld überqueren und locker zurücklaufen.

Führen Sie die Übung 2 Mal durch.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übung:

- 1 Achten Sie darauf, den Oberkörper gerade zu halten.
 - 2 Hüfte, Knie und Fuss sind auf einer senkrechten Linie.
- ▼ Mit den Knien **nicht** nach innen knicken.

15 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL

+ RICHTIG



- FALSCH



Was ist 11+?

11+ ist ein komplettes Aufwärmprogramm zur Prävention der häufigsten Verletzungen von Fußballspielern und Fußballspielerinnen. Es ist eine Weiterentwicklung des Präventionsprogramms „Die 11“.

Wer hat 11+ entwickelt?

11+ wurde von einer Gruppe internationaler Experten vom FIFA-Zentrum für medizinische Auswertung und Forschung (F-MARC), dem Osloer Sporttrauma-Forschungszentrum sowie der Santa Monica Orthopaedic and Sports Medicine Research Foundation entwickelt. Es basiert auf umfangreichen Erfahrungen mit „Die 11“, dem Programm „PEP“ und anderen Übungsprogrammen zur Prävention von Fußballverletzungen.

Was sind die Vorteile von 11+?

Die präventive Wirkung des Programms ist in einer randomisiert-kontrollierten Studie wissenschaftlich belegt worden. Es ist einfach und erfordert weder Ausrüstung (keine Extrakosten) noch Fachwissen. Es ist ein komplettes Aufwärmprogramm mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Es ist effizient, da die meisten Übungen verschiedene Aspekte trainieren und andere Übungen ersetzen können.

Sind die Übungen neu?

Die meisten Übungen sind zwar nicht neu, aber bisher nicht Teil der Trainingsroutine. Neu ist die Zusammenstellung dieser Übungen zu einem einfachen und praktikablen Programm, das vor jedem Training ganz selbstverständlich zum Aufwärmen durchgeführt werden sollte.

Wieso wurden diese Übungen ausgewählt?

Die präventive Wirkung dieser Übungen ist wissenschaftlich oder aufgrund von Erfahrungen nachgewiesen. Sie beugen den häufigsten Verletzungen im Fußball vor, d. h. Leisten- und Oberschenkelzerrungen, Knöchelverstauchungen und Verletzungen der Kniebänder.

Was bewirken diese Übungen?

Die Übungen kräftigen die Rumpf- und Beinmuskulatur und verbessern die statische, dynamische und reaktive neuromuskuläre Kontrolle, die Koordination, das Gleichgewicht, die Gewandtheit und die Sprungtechnik.

Wieso beinhaltet 11+ kein Stretching?

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass sich statisches Stretching negativ auf die Muskelleistung auswirkt. Die

Ergebnisse zur präventiven Wirkung dynamischen Stretchings sind nicht eindeutig. Zum Aufwärmen wird Stretching nicht empfohlen, es kann aber nach dem Training durchgeführt werden.

Wer sollte 11+ durchführen?

11+ wurde speziell für Amateur- und Hobbyspieler entwickelt. Das Programm richtet sich an Spielerinnen und Spieler jeder Stufe und jeden Alters (ab ca. 14 Jahren).

Wann sollte 11+ durchgeführt werden?

11+ sollte als Aufwärmprogramm vor jedem Training und in einer gekürzten Form (Teile 1 und 3) vor jedem Spiel absolviert werden.

Wie oft sollte 11+ durchgeführt werden?

Vor jedem Training (mindestens zweimal die Woche), die Laufübungen (Teile 1 und 3) auch vor jedem Spiel.

Auf was sollten die Spieler bei den Übungen besonders achten?

Jede Übung muss korrekt und genau wie in dieser Anleitung beschrieben ausgeführt werden, damit sie wirksam ist. Der Trainer sollte die Ausführung der Übungen überwachen und die Spieler gegebenenfalls korrigieren.

Wie lange dauert 11+?

Insgesamt 20 Minuten, sofern die Spieler die Übungen kennen.

Wie lang dauert es, bis 11+ eine Wirkung hat?

Je nach Häufigkeit des Trainings ca. zehn bis zwölf Wochen.

Wann können Spieler mit 11+ aufhören?

Solange sie Fußball spielen, sollten die Spieler 11+ durchführen, da die Wirkung nachlässt, sobald man mit den Übungen aufhört.

Sind weitere Präventivmassnahmen zu empfehlen?

Andere Präventivmassnahmen sind natürlich möglich und erwünscht, insbesondere Fairness und das Tragen von Schienbeinschonern.

Wie alt müssen die Spieler für 11+ sein?

Die Spieler sollten mindestens 14 Jahre alt sein.

Müssen sich die Spieler vor 11+ aufwärmen?

Nein, 11+ ist ein komplettes Aufwärmprogramm, das andere Aufwärmübungen ersetzt.

Was für Schuhe sind für 11+ zu empfehlen?

Idealerweise sollte 11+ mit Fußballschuhen auf Rasen durchgeführt werden.

Können die Übungen in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden?

Nein, die festgelegte Reihenfolge gewährleistet ein kontinuierliches Aufwärmen.

Wann sollten die Spieler zur nächsten Stufe von 11+ wechseln?

Die Spieler sollten mit der Stufe 1 beginnen. Erst wenn sie die Übungen problemlos über die vorgegebene Dauer und mit den vorgegebenen Wiederholungen durchführen können, sollten sie zur nächsten Stufe wechseln.

ZUSAMMENFASSUNG

11+ ist ein komplettes Aufwärmprogramm, das Verletzungen von Fußballspielern und -spielerinnen ab 14 Jahren vorbeugt.

Das Programm wurde von einer internationalen Expertengruppe entwickelt. Seine Wirksamkeit ist durch eine wissenschaftliche Studie belegt. Bei Teams, die 11+ mindestens zweimal wöchentlich durchführten, sank die Verletzungsrate um 30–50 %.

Das Programm sollte zum Aufwärmen vor jedem Training durchgeführt werden (mindestens zweimal pro Woche). Es dauert etwa 20 Minuten. Vor einem Spiel sollen nur die Laufübungen (Teile 1 und 3) durchgeführt werden.

Bei allen Übungen ist die korrekte Ausführung sehr wichtig. Deshalb sollte der Trainer die Durchführung des Programms überwachen und die Spieler gegebenenfalls korrigieren.

Offizielle Veröffentlichung
Fédération Internationale de Football Association

Herausgeber

FIFA Medical Assessment and Research Centre
(F-MARC)

Inhalt

Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiri Dvorak

Fotos

Andreas Lütscher, Schulthess Klinik, Zürich

Grafische Gestaltung und Layout

Von Grebel Motion

Druck

Vogt-Schild/Druck

