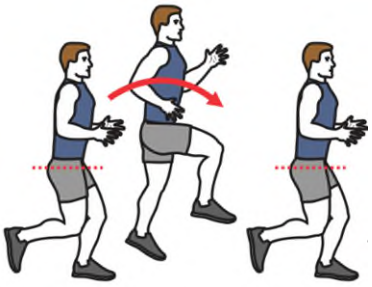
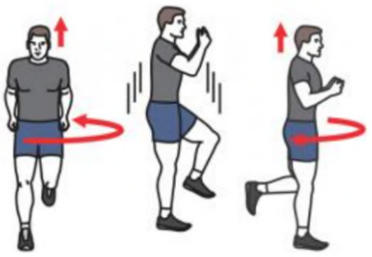
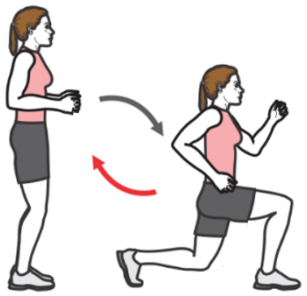
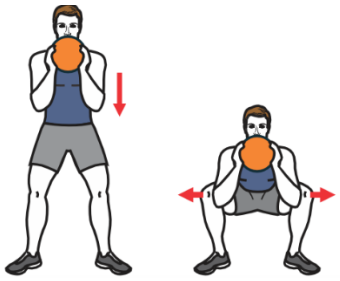
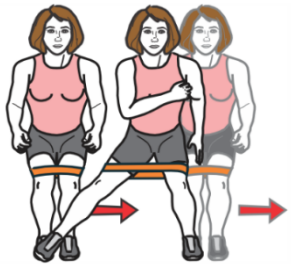
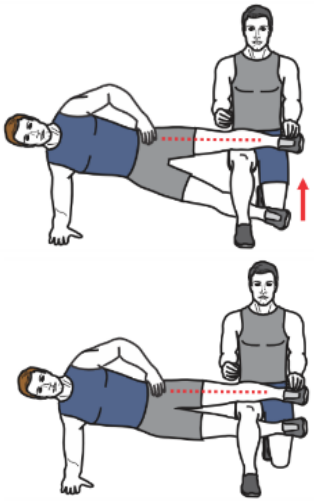
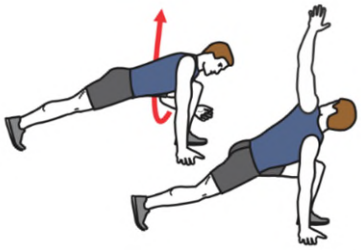
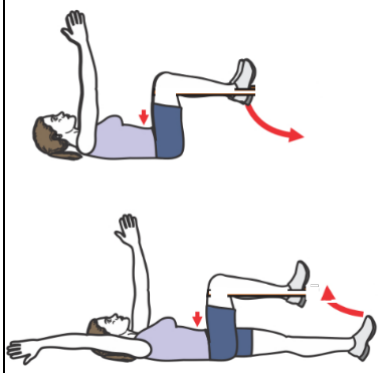
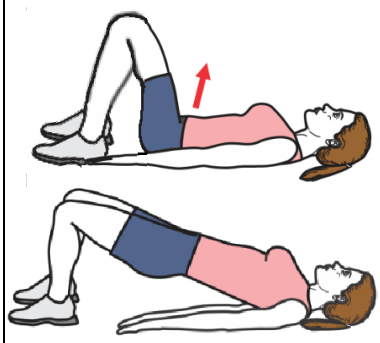
Übungen zur Körperstabilität der Big 4: **Fussgelenk**

Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	Alphabet balancieren Im Einbeinstand wird versucht, mit dem angehobenen Bein kontrolliert einige Buchstaben (z.B. Name) vor sich zu zeichnen und dabei das Gleichgewicht mit dem Standbein zu halten. Variante: Erhöhung der Schwierigkeit durch eine leichte Beugung im Knie des Standbeins	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	**Einbeinsprünge vorwärts** Auf einem Bein stehend einen einbeinigen Vorwärtssprung mit Stabilisierung bei der Landung ausführen. Landung mit dem gleichen Bein wie beim Absprung. Varianten: Übung mit Sprüngen nach hinten / mit einem Bein Abspringen und mit dem anderen Bein landen	Von vorne: bei der Landung knickt das Knie weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: der Oberkörper ist ganz leicht nach vorne gerichtet und der Blick geht nach vorne Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	Einbeinsprünge seitlich Auf einem Bein stehend einen seitlichen Einbeinsprung mit Stabilisierung bei der Landung ausführen. Landung mit dem gleichen Bein wie beim Absprung. Varianten: Distanz der Sprünge variieren / mit einem Bein abspringen und mit dem anderen Bein landen	Von vorne: bei der Landung knickt das Knie weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: der Oberkörper ist ganz leicht nach vorne gerichtet und der Blick geht nach vorne Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	**Einbeinsprünge mit Drehung** Zwei, drei kleine Schritte und dann einen Sprung mit einer ¼-Drehung ausführen. Dabei kontrolliert landen, wobei das Knie in dieselbe Richtung wie die Fussspitze zeigt. Den Kopf über dem Fuss und die Bauchmuskeln angespannt halten. Auf dem Vorderfuss arbeiten. Variante: Grad der Rotation variieren	Von vorne: das Knie befindet sich über der Fussspitze und zeigt in dieselbe Richtung Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein

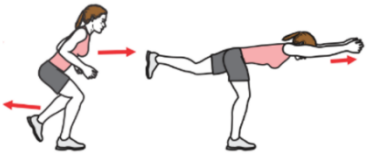
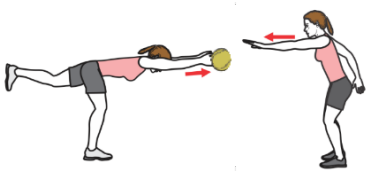
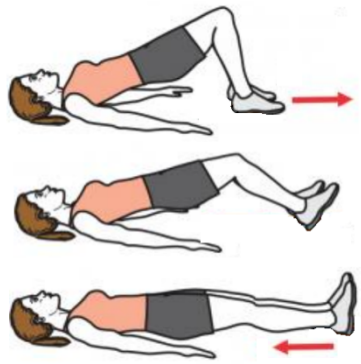
Übungen zur Körperstabilität der Big 4: **Knie**

Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	**Dynamische Ausfallschritte** Aus dem Stehen einen Ausfallschritt nach vorne ausführen und sich dabei vorstellen, eine Hürde zu überwinden (nach oben und dann nach vorne). Anschliessend die gleiche Bewegung wieder zurück zum Stand ausführen.	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus und bildet einen rechten Winkel Wiederholungszeit: 25 Sekunden
	**Kniebeuge mit Spannung** Mit den Füssen schulterbreit stehen und mit beiden Händen einen Ball vor sich halten. In die Kniebeuge gehen und mit den Ellbogen an der Innenseite der Knie leichten Druck nach aussen ausüben. Die Position unten zwei Sekunden halten.	Von der Seite: Fersen auf dem Boden, Oberkörper gerade (Schulter nach hinten ziehen) und Blick nach vorne richten Wiederholungszeit: 25 Sekunden
	**Miniband Side Steps** Ein Miniband über den Knien platzieren und sich in der tiefen Position seitwärts bewegen, indem man sich mit einem Bein abstösst und das andere anschliessend kontrolliert nachzieht.	Von vorne: Miniband immer unter Spannung halten Wiederholungszeit: 25 Sekunden (vier Schritte auf eine Seite, vier auf die andere)
	**Copenhagen** In einer seitlichen Brettposition auf dem Ellbogen abstützen, während das Knie des oberen Beins auf dem Oberschenkel der Partnerin abgestützt ist. Das untere Bein wird so nach oben geführt, dass es den Oberschenkel der Partnerin berührt. Anschliessend wird es kontrolliert zum Boden zurückgeführt. Variante: Erschwerung durch Abstützen mit dem Knöchel auf dem Oberschenkel der Partnerin (längerer Hebel)	Von vorne: Schulter, Hüfte, Knie und Fussgelenk in einer Linie halten / das untere Bein bleibt während der Bewegung gestreckt Von oben: Kopf, Schulter, Hüfte, Knie und Fussgelenk in einer Linie halten Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein (nach drei Wiederholungen jeweils eine kurze Pause)

Übungen zur Körperstabilität der Big 4: **Hüfte**

Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	Mobilität in tiefer Position Mit den Füssen hüftbreit stehen und einen seitlichen Ausfall-schritt ausführen. Anschliessend das Gewicht von links nach rechts verlagern, dabei die tiefe Position halten.	Von der Seite: die Fersen sind immer in Kontakt mit dem Boden und der Blick ist nach vorne gerichtet Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	**Worlds Greatest Stretch** Knie an die Brust ziehen und anschliessend mit diesem Bein einen grossen Ausfallschritt ausführen. Die Hand auf der dem Knie entfernten Seite stützt auf dem Boden. Mit dem anderen gestreckten Arm einen Halbkreis machen und mit den Augen der Hand folgen.	Von vorne: Schultern sind in einer Linie mit dem Arm Von der Seite: Position halten und die hintere Fussspitze in den Boden drücken (Bein gestreckt und Becken anheben) Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	**Dead Bug** Mit Hüften, Knie und Schultern in einem 90°-Winkel auf den Rücken legen. Ein Bein und den gegenüberliegenden Arm strecken. Den Rücken gerade und die Bauchmuskeln angespannt halten. Arm und Bein zurückführen und die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen. Variante: eine Partnerin übt Druck auf den Arm aus, der oben bleibt	Von der Seite: Kinn zur Brust ziehen, damit der Rücken flach und immer in Kontakt mit dem Boden bleibt Wiederholungszeit: 25 Sekunden
	**Brücke** Mit angewinkelten Knien und den Armen neben dem Körper auf den Rücken legen. Das Becken anheben. Position zwei Sekunden halten. In die Ausgangsposition zurückkehren ohne die Hüfte abzusetzen. Variante: die Arme zur Erschwerung überkreuzt auf der Brust oder in die Höhe gestreckt halten	Von vorne: Knie hüftbreit platzieren Von der Seite: Oberschenkel ist in einer Linie mit dem Körper Wiederholungszeit: 25 Sekunden

Übungen zur Körperstabilität der Big 4: **Hamstrings**

Übung	Beschreibung	Coaching (Beobachtung)
	**Dynamische Standwaage** Im Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie das hintere Bein anheben, sich dabei nach vorne beugen und die Arme so weit wie möglich nach vorne strecken. Position zwei Sekunden halten und anschliessend wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie im Standbein ist leicht gebeugt / das andere Bein sowie der Oberkörper so waagerecht und gestreckt wie möglich halten Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	**Standwaage mit Partner/in** In der Waage-Position zusätzlich einen Ball in den Händen halten. Die Partnerin gibt kleine Schläge auf den Ball. Die Position beibehalten.	Von vorne: keine Rotation bei den Schlägen auf den Ball zulassen (Position stabil halten) Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Seite
	Leg Curl mit Miniband Im hüftbreiten Stand das Miniband um den Knöchel des hinteren Beins legen und mit dem vorderen Bein auf das Miniband stehen. Anschliessend die Ferse des hinteren Beins zum Gesäss ziehen.	Von vorne: Knie bleiben hüftbreit Von der Seite: Standbein leicht gebeugt Wiederholungszeit: 25 Sekunden pro Bein
	**Brücke mit Fersengang** Mit angewinkelten Knien (90°-Winkel) auf den Rücken legen. Mit den Fersen so weit wie möglich nach vorne gehen. Position zwei Sekunden halten. Anschliessend die Füsse wieder unter die Knie zurückführen. Variante: als Erschwerung in der beinahe gestreckten Position die Füsse schnell und abwechslungsweise anheben	Von der Seite: Becken hochhalten, damit Schulter, Hüfte und Knie eine Linie bilden Wiederholungszeit: 25 Sekunden