

Warm-Up 1

1. Auf der Stelle treten und 2x drehen, warm-up

Drehe dich alle 5-6 Schritte um 90° bis du volle 360° erreicht hast

Halte deinen Oberkörper aufrecht

Halte dein Becken gerade

Keine X-Beine

Mache nur kleine kontrollierte Schritte, sodass deine Knie unten bleiben

Von den Zehenspitzen zur Ferse abrollen



2. 2. Skippings, 2x drehen, warm-up

Drehe dich alle 5-6 Schritte um 90° bis du volle 360° erreicht

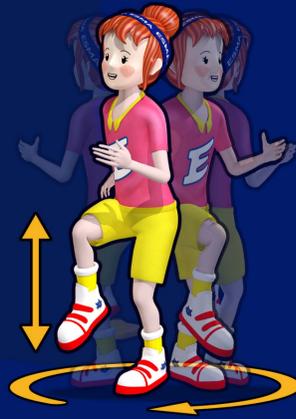
Halte deinen Oberkörper aufrecht

Halte dein Becken gerade

Keine X-Beine

Die Knie so weit wie möglich anheben

Immer auf dem Vorfuß landen



3. 2x auf der Stelle springen, warm-up

Halte deinen Oberkörper aufrecht

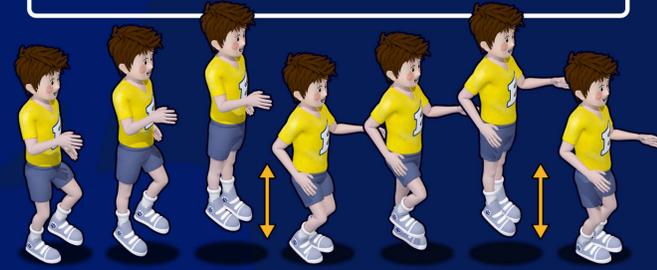
Halte dein Becken gerade

Abwechselnd die Knie anheben

Keine X-Beine

Lande mit beiden Füßen gleichzeitig

Lande mit dem Vorfuß



4. Sprinte 2x vorwärts und rückwärts, agility

Vorwärtssprint:

Die Arme rotieren an den Schultern

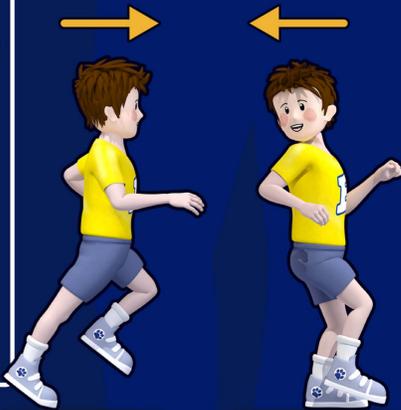
Ziehe deine Knie hoch und bewege sie auf deinen Brustkorb zu

Ziehe deine Zehen zu deinem Schienbein

Rückwärtssprint:

Lehne dich mit deinem ganzen Körper zurück

Halte deine Füße unter deinem Körper



5. Anfersen, 1x, Agility

Halte deinen Oberkörper aufrecht

Halte das Becken gerade

Bewege die Ferse zum Po

Keine X-Beine

Lande immer auf dem Vorfuß



6. Zick-Zack Shuffle, Agility

Mach dich ganz klein mit nach vorne gebeugtem Oberkörper

Deine Knie sind die ganze Zeit gebeugt

Bewege dich leicht auf den Vorfüßen fort

Laufe im Seitgalopp von einem Hütchen zum nächsten und berühre jedes Hütchen mit der Hand

Wenn du das letzte Hütchen erreicht hast, geh rückwärts zum Start

Extra: Am Ende, gehe rückwärts



Platziere die Hütchen in einem Zick-zack-Muster

7. 2x Kniebeuge, Krafttraining

Schulterbreiter Stand

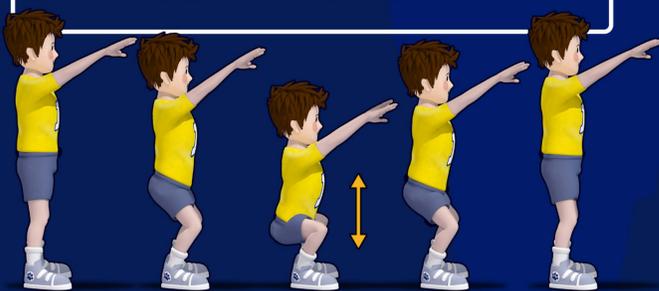
Die Hüften bewegen sich hoch und runter

Die Hüften bewegen sich weiter nach unten als die Knie

Die Haltung der LWS konstant halten

Fersen am Boden lassen

Die Knie in einer Linie mit den Zehen halten



8. 2x Vorwärts-Ausfallschritt, Kraft

Halte deinen oberen Körper gerade

Einen Schritt nach vorne machen

Halte die Ferse des nach vorne gerichteten Beins am Boden

Oberkörper absenken, bis das hintere Knie den Boden berührt

Das Schienbein des Vorderbeins bleibt relativ vertikal

Vollständige Kniebeuge bei voller Hüft- und Kniestreckung

Gehe wieder hoch und mache es mit dem anderen Bein



9. Ein-Bein-Balance, gerade, 1x jedes Bein, Balance

Oberkörper gerade, auf das Standbein ausrichten

Halten Sie das Becken gerade

Halten Sie Ihre Position einige Sekunden lang, so lange wie möglich. Je länger desto besser.

Halten Sie das Knie gerade

Beine wechseln

Zusätzliche Herausforderung: Versuchen Sie es mit geschlossenen Augen



10. An Ort und Stelle springen 2x5, Plyometrie (Springen)

Aufspringen

Oberkörper nach der Landung so tief wie möglich

Halten Sie Ihr Becken gerade

Halten Sie Ihr Gleichgewicht so lange wie möglich

Beine wechseln

Landen Sie auf einem Fuß und halten Sie das Gleichgewicht



11. Beidbeiniger Weitsprung 1x, Plyometrie (Springen)

Spring tief ab

Landen Sie tief und landen Sie auf beiden Füßen

Halten Sie Ihr Becken gerade

Springe so weit du kannst

Keine X-Beine

Belasten Sie beide Beine



ESMI & ESMILY

Sie möchten mehr über „Das Kreuzbandriss-Präventionsprogramm für alle“ erfahren? Scannen Sie den QR und sehen Sie alle Informationen kostenlos auf der ESSKA-ACADEMY.

