

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

Drehe dich alle 5 bis 6 Schritte um 90 Grad, bis du es geschafft hast volle 360 zu erreichen

Halte deinen Oberkörper gerade

Halte dein Becken gerade

Keine X-Beine

Mache kontrollierte kleine Schritte, also halte die Knie tief

Abrollen von den Zehen bis zur Ferse



### 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

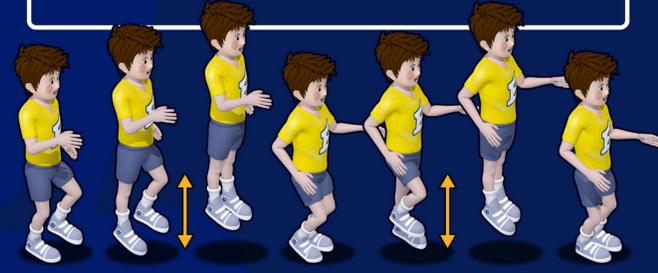
Halte dein Becken gerade

Abwechselnd die Knie anheben

Keine X-Beine

Land mit beiden Füßen gleichzeitig

Land mit dem Vorfuß



### 4. Sprints 2x vorwärts und rückwärts, agility

**Vorwärtssprint:**

Die Arme rotieren an den Schultern

Ziehe deine Knie hoch und bewege sie auf deinen Brustkorb zu

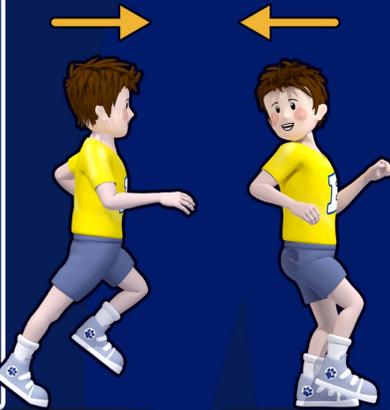
Ziehe deine Zehen zu deinem Schienbein

**Rückwärtssprint:**

Lehne dich mit deinem ganzen Körper zurück

Halte deine Füße unter deinem Körper

Ahme einen Vowärtssprint nach, bewege dich aber rückwärts



### 5. Diagonaler Richtungswechsellauf, jedes Bein 1x, Agility

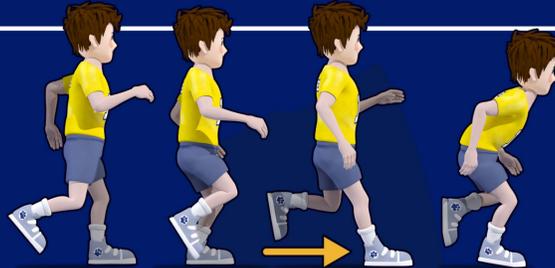
Mache ein paar Schritte zu einer Seite

Halte dein Becken gerade

Und das Knie über den Zehen positioniert

Halte deine Position einige Zeit, lang so lange wie möglich, für einige Sekunden. Je länger desto besser

Dann auf der gegenüberliegenden Seite wiederholen



### 6. Einbeinige Kniebeugen, jedes Bein 2x, Kraft

Halte deinen Brustkorb so aufrecht wie möglich

Die Hüften senken sich nach hinten und unten

Das Knie des belasteten Beins bleibt auf einer Linie mit den Zehen

Ein Bein ausstrecken und mit dem Fuß nicht den Boden berühren

Die Fersen bleiben unten



### 7. Gehen im Ausfallschritt, 2x, Kraft

Trete mit einem Bein nach vorne

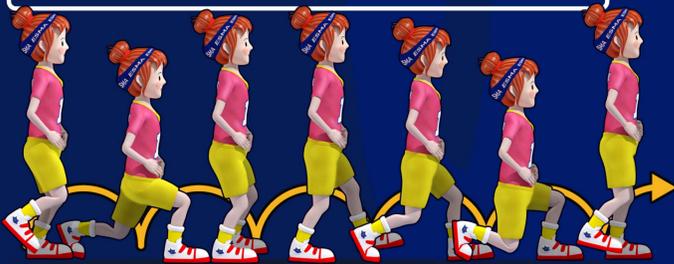
Die vordere Ferse bleibt unten

Absenken, bis das hintere Knie den Boden berührt

Zieh dich auf dem Vorderbein stehend nach vorne

Das andere Bein beginnt mit dem nächsten langen Schritt

Vollständig bei voller Hüft- und Kniestreckung



### 8. Ein-Bein-Balance auf unstabilem Untergrund, gerade, 1x jedes Bein, Gleichgewicht

Gleichgewicht auf einer unstillen Oberfläche

Zusätzliche Herausforderung: Versuche es mit geschlossenen Augen

Oberkörper gerade, auf das Standbein ausrichten

Halte das Becken gerade

Halte deine Position einige Sekunden so lange wie möglich. Je länger desto besser.

Halte das Knie gerade

Beine wechseln



### 9. Ein-Bein-Balance auf unstabilem Untergrund, beugen, 1x jedes Bein, Gleichgewicht

Gleichgewicht auf einer unstillen Oberfläche

Zusätzliche Herausforderung: Versuchen Sie es mit geschlossenen Augen

Beginnen Sie mit geradem Oberkörper und richten Sie ihn auf Ihr Standbein aus

Dann beugen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach vorne

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



### 10. Knieheben 1x, Gleichgewicht

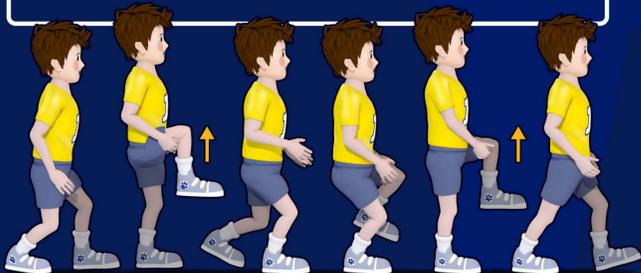
Oberkörper gerade

Halte das Becken gerade

Hebe das Knie an und halte das obere Bein in dieser Position

Keine X-Beine

Strecke das Bein auf dem du stehst kontrolliert



### 11. Squat-Sprung auf der Stelle und Sprint 2x4, Plyometrie (Springen)

Oberkörper gerade

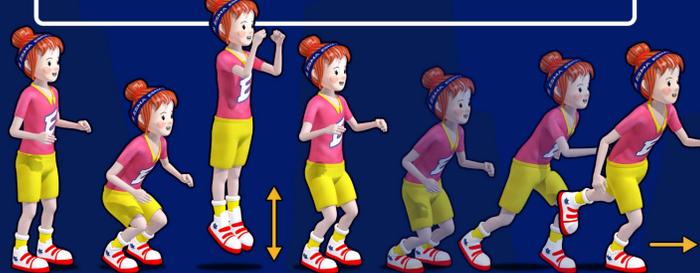
Halte das Becken gerade

Keine X-Beine

Achte beim Sprinten auf die Fußposition

Land immer auf beiden Füßen

Springe 2x und mache einen explosiven Sprint



### 12. Squat Jump 2x4, Plyometrie (Springen)

Beginne mit breitem Stand und aufrechtem Oberkörper

Bring deinen Po nach unten und wieder zurück auf Höhe der Kniegelenke, die Kniebeuge-Position

Hebe deine Arme an, stoße dich vom Boden ab und springe zur Seite

Zeichne eine Linie ein, über die du springen kannst



### 13. Cross Hop 2x4, Plyometrie (Springen)

Oberkörper gerade

Halte das Becken gerade

Springe sanft, sodass du deine Knie schön beugst

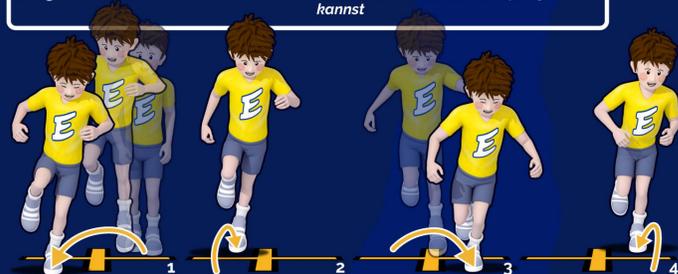
Mache kleine Sprünge, beginne langsam

Und mache in der nächsten Runde etwas schneller

Land auf EINEM Bein

Wiederhole dies mit dem anderen Bein

Zeichne ein Kreuz, über du springen kannst



### 14. Scherensprung auf der Stelle und 2x5 laufen, dann ein kurzer Sprint, Plyometrie (Springen)

Oberkörper gerade

Halte das Becken gerade

Keine X-Beine

Bleibe beim Springen in tiefer Position

Land immer auf beiden Füßen

Springe 2x und mache einen explosiven Sprint



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

