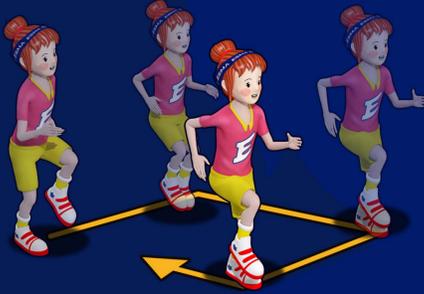


1. 2x Vor-, Seit- und Rückwärtsspringen, Aufwärmen

Lege ein kleines Quadrat von 1 x 1 m mit 4 Hütchen

Einmal links beginnen, einmal rechts beginnen
Oberkörper gerade
Halte das Becken gerade
Hebe die Knie an
Lande immer mit dem vorderen Fuß

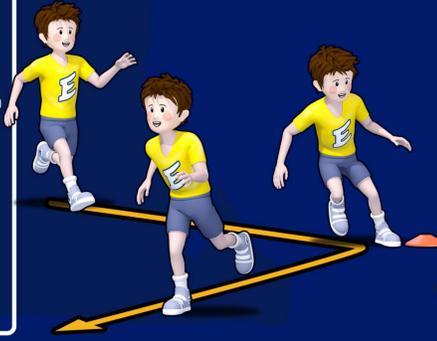


2. Abstoppen und Richtungswechsel 2x, Agility

Joggen Sie etwa 15 Schritte

Stoppe mit einem Bein ab und wechsele dynamisch die Richtung zur anderen Seite
Nochmals beschleunigen
Lass dein Knie nicht einknicken

Wiederhole die Übung bis zur anderen Seite des Feldes
Jogge dann zurück zum Start und wiederhole die Übung auf der gegenüberliegenden Seite



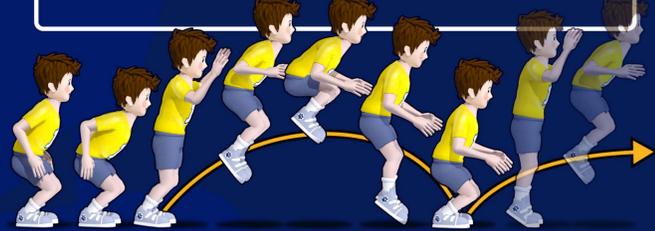
3. Squat Jump 2x4, Plyometrie (Springen)

Beginne mit breitem Stand und erhobener Brust

Bewege deinen Po nach unten und zurück auf Höhe der Kniegelenke, Kniebeugeposition

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

Lande auf beiden Füßen in der Hocke und wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite



4. Einbeiniges Hüpfen mit Stabilisierung 2x4, Balance

Beuge die Hüften

Beuge deinen Rumpf

Beuge deine Knie tief

Stelle sicher, dass deine Knie auf einer Linie mit deinen Zehen sind

Lassen deine Knie nicht nach innen einknicken

Lande sanft



5. 180°-Sprung mit Stabilisierung 2x4, Balance

Gehe in die Hocke, als ob du eine normale Kniebeuge machen würdest

Spanne deinen Rumpf an, springe explosionsartig und drehe dich dabei um 180°

Bei der Landung wieder in die Hocke gehen und um 180° nach hinten springen

Lande mit Kontrolle
Ein kompletter Sprung



6. Tuck Jump, Plyometrie (Springen)

Springe so hoch wie möglich und bringe deine Fersen an dein Gesäß

Halte das Becken gerade

Lande kontrolliert und sanft
Keine X-Beine



7. 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 mach in der nächsten Runde etwas schneller

Lande auf EINEM Bein

Wiederhole dies mit dem anderen Bein



8. One Leg Hop 2x4, Plyometrie (Springen)

Zeichne eine Linie auf

Beginne mit deinem rechten Bein

Zehen auf die Linie

Halte deinen Körper gerade

Springe 15 Sekunden lang vorwärts und rückwärts über die Linie

Wechsle dann zum linken Bein



9. Kniebeuge, vorwärts springen, auf einem Bein landen, 2x4, Plyometrie (Springen)

Beginne mit einer Kniebeuge

Schulter über der Hüfte

Springe explosiv hoch hinaus

Lande auf einem Bein und halte die Einbeinposition einige Sekunden lang

Gehe erneut in die Hocke, springe, aber lande auf deinem anderen Bein
Wiederholen



10. Squat Jump und Sprint 2x4, Plyometrie (Springen)

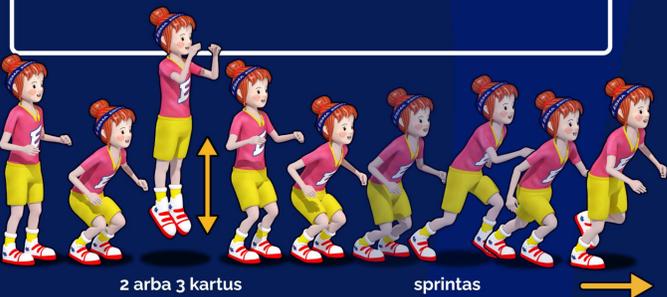
Oberkörper gerade

Halte das Becken gerade

Keine X-Beine

Achte beim Sprinten auf die Fußposition

Lande immer auf beiden Füßen



11. Squat Jump halbe Drehung und Sprint 2x4, Plyometrie (Springen)

Starte mit einer Hocke

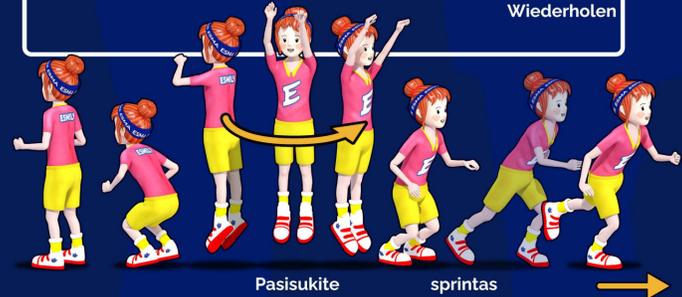
Hoch springen

Geh zurück in die Hocke

Wieder hoch springen und um 180° drehen

Kontrolliere deine Landung gut und sprinte los

Wiederholen



12. Hoher Scherensprung 2x4, Plyometrie (Springen)

Deine Füße und Knie zeigen nach vorne

Springe hoch an Ort und Stelle

Lande sanft

Springen und Landen auf den Vorfüßen

Konzentriere dich auf deine Knieausrichtung



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

