

## I Beine (Fuss, Knie, Hüfte)

### Fussgelenksbeweglichkeit

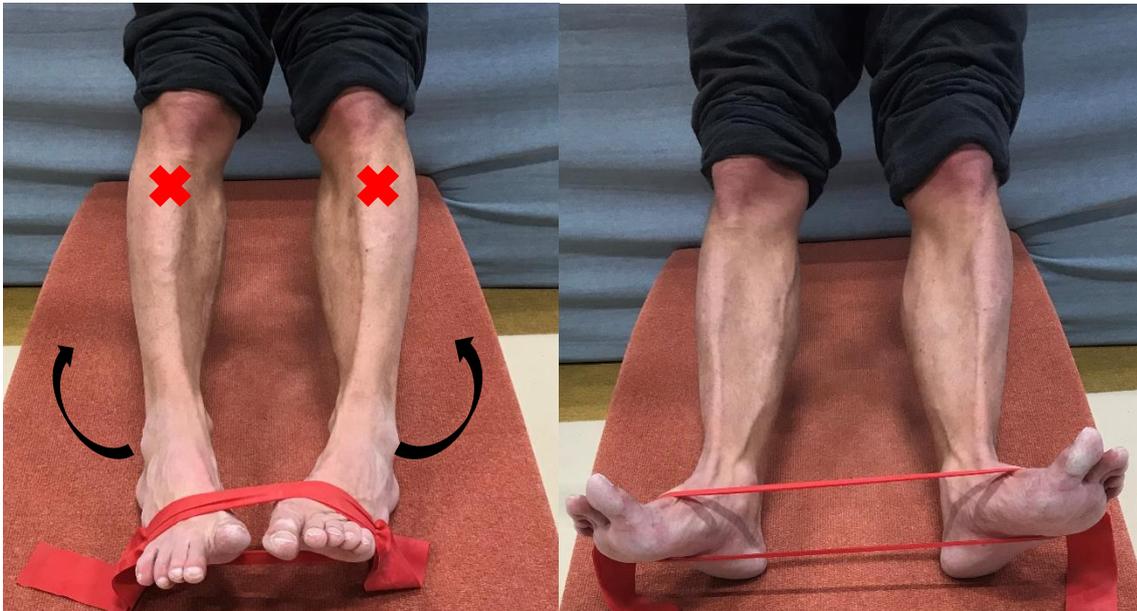
Achte: Ferse bleibt am Boden (siehe Pfeil), Fuss gerade mit gerader Belastung  
Ausführung: Knie nach vorne Richtung Boden / dynamisch kleine Beweg. am Limit 60x  
Reaktion: Dehnschmerz Ferse/Achilles-Sehne und vorne bei Gelenk



---

### Kräftigung der seitlichen vorderen Unterschenkelmuskulatur (Prävention für „Fussumknicken“)

Ausführung: 15x langsam plus am Schluss jeweils in Endposition 15 sec halten  
Äusserer Fussrand seitlich abkippen und seitlich hochziehen  
- Knie und Unterschenkel/Oberschenkel drehen nicht! ❌



## Reaktive Fuss/Knie—Stabilisationsübungen reaktiv (in Beinkraft-Zirkel integrierbar)

Ausführung:

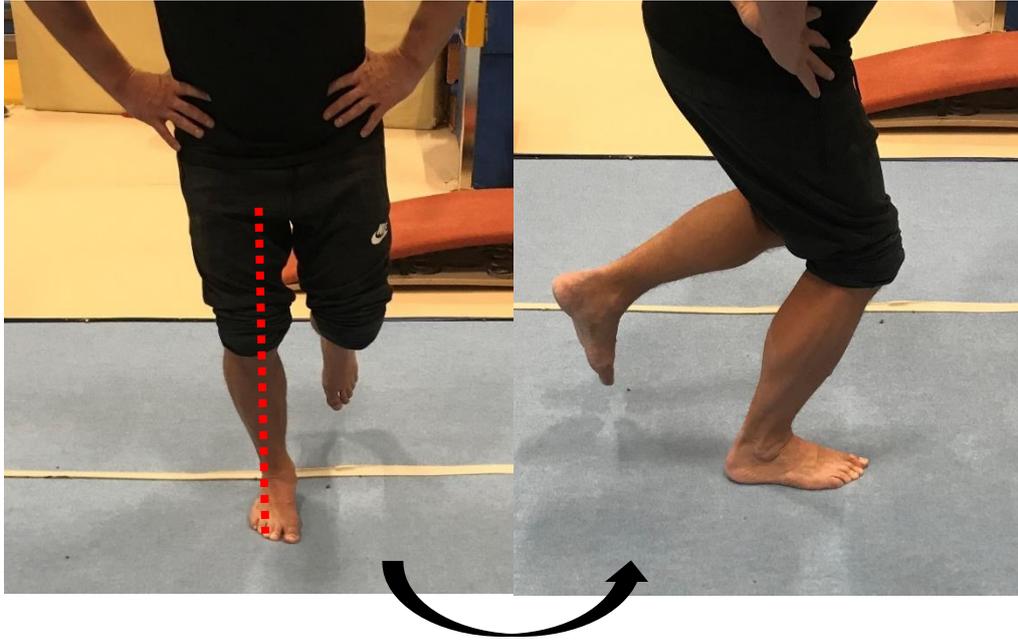
Einbeinige-Sprünge vorwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung vorwärts

Bei Landung auf einem Bein jeweils 3 sec stehen/zeigen

1 Bodenlänge

beachte:

- Linie Fuss- Knie und Hüfte in Endstand (Achse) einhalten!
- Arme bleiben in Hüfte eingeschränkt (ergibt grössere Anforderung an Neuro-muskuläres System)
- Immer gleiches Bein benutzen für eine Bahn



Ausführung auf Boden:

Seitwärts-Schritte mit Band 12x Schritte pro Richtung

beachte:

Linie Hüfte-Knie-Fuss immer einhalten (Achse)



## Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

beachte: Körper in einer Linie halten (Kein Hüftknick)

Ausführung: langsam nach vorne lassen mit gespannten Gesässmuskeln und geradem Körper

Reaktion: Muskelermüdung in den hinteren Oberschenkeln



### Falsche Ausführung:

- Linie Rücken-Hüfte-Becken nicht eingehalten (Hüftknick)

---

## Verbesserung Seitstabilität des Knies über den Rumpf (präventiv für Knieverletzungen)

1. Ausfallschritt 12x nach vorne – langsam abbremsend in die Kniebiegen dort jeweils 2 sec halten
2. Oberkörper drehen – dabei bleibt die Hüfte, das Knie und der Rumpf vertikal in der Achse (siehe Bild c)

beachte: Linie Rücken-Hüfte-Becken-Knie bleibt gerade vertikal

(Bild d) falsche Ausführung – nicht Einhaltung der Linie Rumpf-Becken-Knie)

Bild a)



Bild b)



Bild c)



Bild d)



## Variante Gewicht übergeben über Arm (Bild von li nach re)

beachte:

- Bogen mit Arme sehr langsam ausführen
- Linie Rücken-Hüfte-Becken-Knie bleibt gerade vertikal (siehe rote Linie)

Bild c) falsche Ausführung

Bild a)



Bild b)

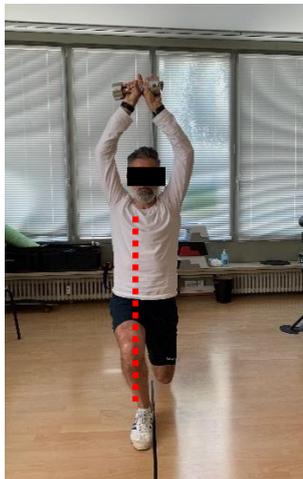


Bild c)



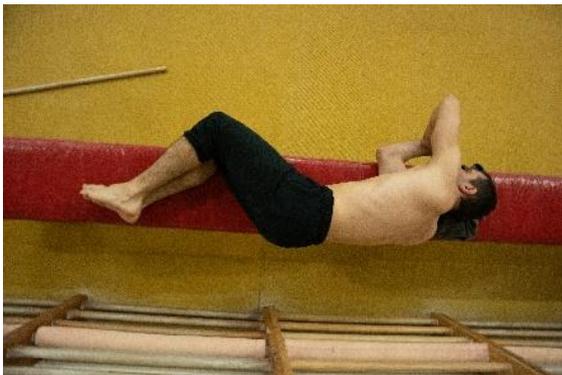
## II Arme (Handgelenk, Schulter)

### **Schulter Beweglichkeit Innenrotation – hintere Gelenks-Kapsel!**

beachte: Auf zu dehnende Schulter drehen / Oberarm 90° zu Körper abwinkeln

Ausführung: max. Dehnung / Druck Richtung Boden (Pfeil)/ statisch am Limit 1 min /  
dynamisch am Limit 60x kleine Bewegungen, langsam

Reaktion: Dehngefühl Schulter hinten und seitlich Oberarm / kein Einklemm-Schmerz vorne ●

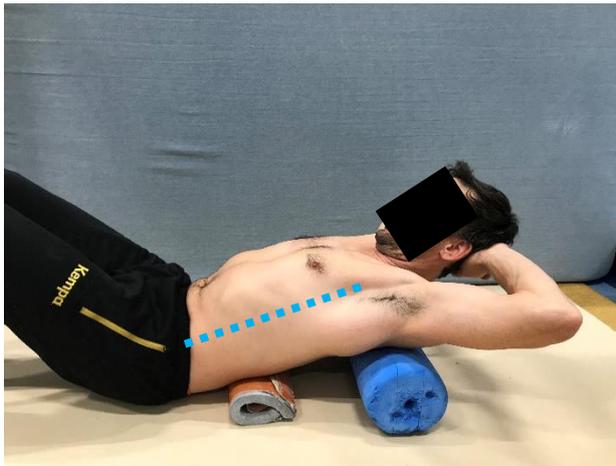


Aktive Innenrotationsübung in Rückenlage mit 1KG 30x kleine Dehnbewegungen am Limit

beachte: Schulter Kugel bleibt immer in Kontakt mit Boden ●  
(Ev Schnitzel/T-shirt unter Schulter hinlegen als Reminder)

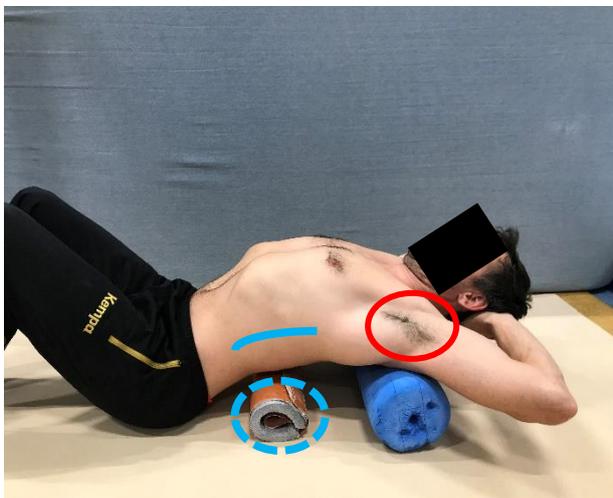


## Brust-Extension – wichtig für Hochhalte



beachte:

- Schulterblatt Richtung Wirbelsäule/Becken schieben
- Schulter vorne (Kugel) bleiben hinten auf Rolle
- Ellenbogen an Ort halten / leicht Ri Boden fixieren
- Lendenwirbelsäule fix und stabil
- Dehngefühl in Brustkorb / Brustwirbelsäule erwünscht



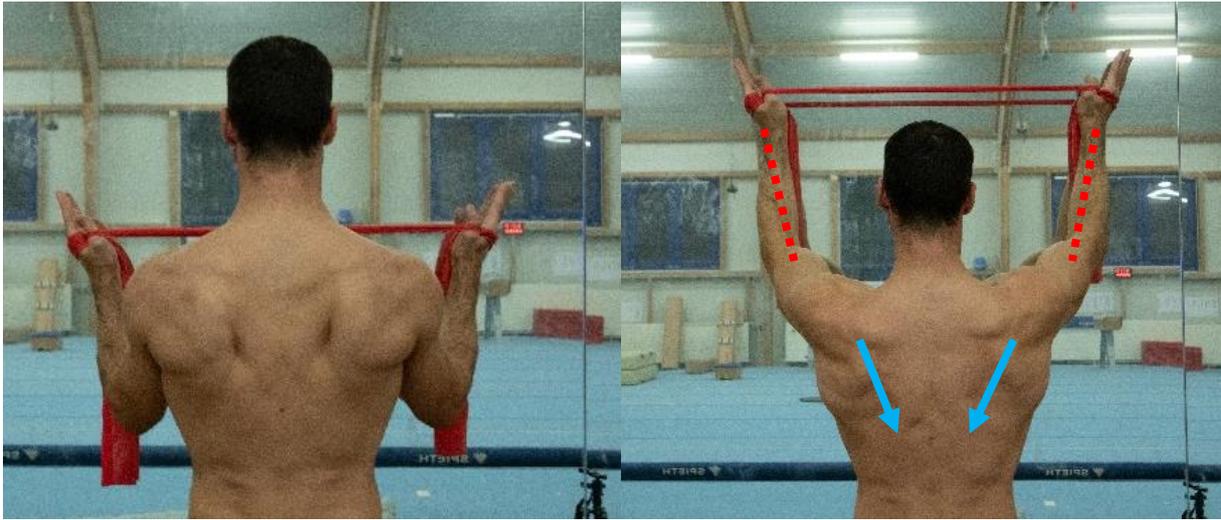
**falsche Ausführung:**

- Schulter ist vorne (Kugel) nicht hinten auf Rolle!
- Lendenwirbelsäule ist nicht fix – ist in Hohl-Kreuz !

## Stabilisation / Kräftigung der Schulter - Aussenrotatoren

12x Arme in Hochhalte langsam hoch-schieben plus am Schluss 10 sec oben halten  
Nur Kleinfinger Seite der Hand berührt Wand – Band ist maximal nach aussen gespannt  
beachte:

- Unterarme bleiben in V-Position  in ganzem Weg!
- Schulterblätter bleiben unten in Richtung Becken stabil (siehe blaue Pfeile)
- Schultergelenk (Kugel) bleibt zentriert
- Junge Turner ohne Band



### falsche Ausführung:

- Schulterblätter sind nicht nach unten stabilisiert

### Schulter-Kräftigung / Stabilisation

Achte: Schulterblatt zuerst nach unten-hinten « versorgen » (blauer Pfeil Bild rechts)

Oberarmkopf / Kugel zentriert (nicht nach vorne ausweichen)

Rumpf / Hüfte = 1 Linie

Ausführung: 12x aus Schulterblatt (nicht aus Rumpf) in Richtung Decke lang schieben (blauer Pfeil). Am Schluss oben 12 sec oben bleiben

Reaktion: Ermüdung Oberarm und Schulter



Übungsvariante mit zusätzlicher Rotation bei stabilem hohen Stütz 



beachte: Hoher Stütz ist bei Drehung behalten, Schulterblatt Ri. Becken & stabile Rumpfposition

## Handgelenk-Beweglichkeit

beachte: andere Hand direkt an Handgelenk platzieren und Druck Richtung Boden (Pfeil)

Ausführung: max. Dehnung / Druck Richtung Boden (Pfeil)/ dynamisch kleine Beweg. am Limit  
60x

Reaktion: Dehngefühl direkt Handgelenk / Handrücken



## Handgelenks Kräftigung / Stabilisation



korrekte Ausführungen:

- Unterarm-Handgelenk-Linie eingehalten ○
- Hoher Stütz – siehe blauer Pfeil  
(«push» aus Schulterblatt = aktiver Stütz)

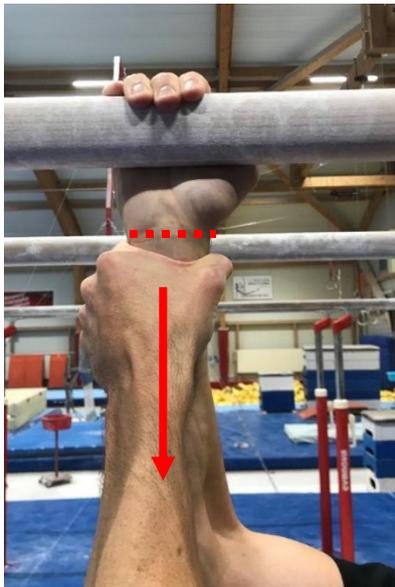


**falsche Ausführungen:**

- keine Unterarm-Handgelenk-Linie)  
(Handgelenk nach Innen / Aussen geknickt)

## Handgelenk-Entlastungen

Ausführung: immer wieder zwischen Pferdversuchen / Am Schluss von Pferd / Barren  
Ellenbogen (Unterarm) mit Körpergewicht an Widerstand fixieren ✖  
mit anderer Hand (Bild re) bei Handgelenk Zug geben 30x und on - off



Zug durch untere Hand Ri.  
Boden

-15x langsam Zug / kein Zug  
dynamisch plus 20-30 sec  
bleiben

Beachte:

- Griff unter untere horiz.  
Handgelenks-Linie
- Füße auf Boden



Zu entlastendes Handgelenk  
ist unten (Bild rechte Hand)

-15x langsam Zug / kein Zug  
dynamisch  
plus 20-30 sec bleiben

Beachte:

- untere Hand nur mit Fingern  
Barren umgreifen

### III Rumpf

#### **Kräftigung der Rumpfstrecker und Rotatoren**

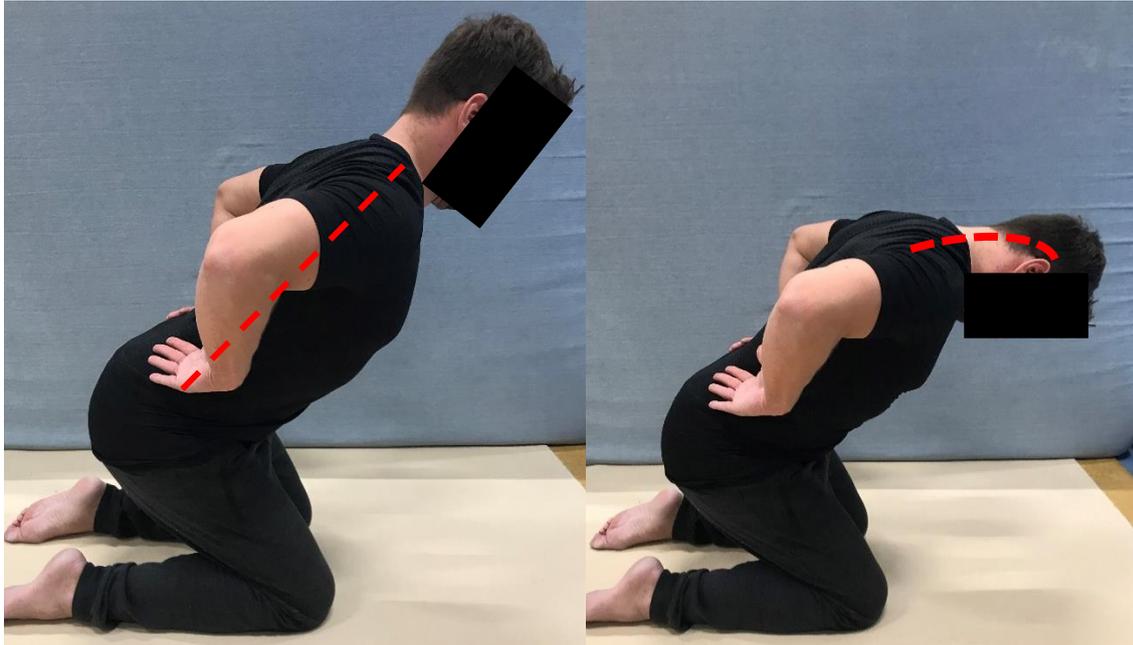
beachte: 3 Körperabschnitte:

1. Kopf/Nacken 2. Brustwirbelsäule 3. Lendenwirbelsäule/Becken

Rumpf / Hüfte = 1 Linie

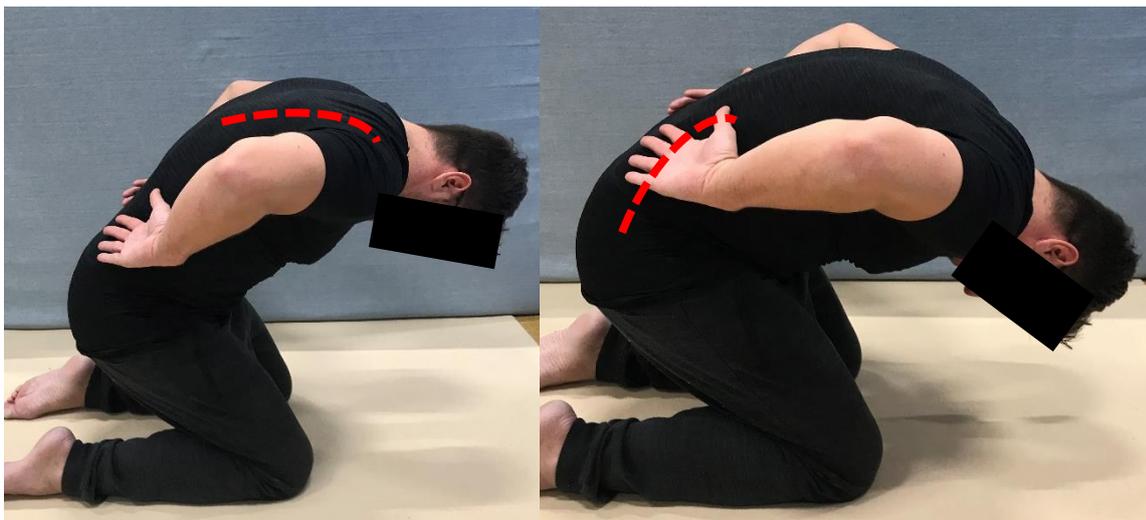
Ausführung: in 4 Schritten Körperabschnitt für Körperabschnitt nacheinander einrollen und ausrollen 12x plus 15 sec in Pos 1 bleiben (Arme ev in Seithalte/Hochhalte)

Reaktion: vor allem im Lendenwirbelsäulen Bereich



1. leichtes Hohlkreuz / gerade Körperlinie

2. nur Kopf/Nacken rund einrollen



3. Brustwirbelsäule rund einrollen

4. Lendenwirbelsäule/Becken rund einrollen

Zurück: Schritt 1-4 mit umgekehrter Reihenfolge zurück Körperabschnitt für Körperabschnitt selektiv auf-aufrollen

**Kräftigung der Bauch-Rotatoren in Rückenlage (kleiner Turner)  
inkl. Nacken-Bieger (wichtig für Kopfstabilisation in Saltobewegungen - koord.  
Orientierung)**

Ausführung:

Über Beine nach langsam nach rechts und links drehen 12x plus 15 sec auf einer Seite bleiben  
beachte:

- Nacken, Schulterblätter und Brustkorb bleiben auf Boden
- Kopf bleibt in leichtem Doppelkinn stabil und Hinterkopf langmachen („Schwanenhals“) (siehe Bild 2)
- Augen Richtung Füße fixieren (siehe Bild 2)
- Atmung normal – kein pressen!



Ganze Übung kann auch mit gestreckten Beinen gemacht werden va ältere Turner

## Kräftigung der seitlichen Bauch-Rotatoren vertikal (ältere Turner)

Ausführung:

nur Oberkörper in vertikaler Haltung Rotieren 12x plus 15 sec in Rotations-Stellung bleiben

beachte:

- Keine Seitneigung Oberkörper / Drehachse Rumpf vertikal „langmachen“
- Arme / Ellenbogen bleiben an Rippen gepresst (Bewegung nicht aus Arme ausführen)
- Atmung normal - kein pressen!

