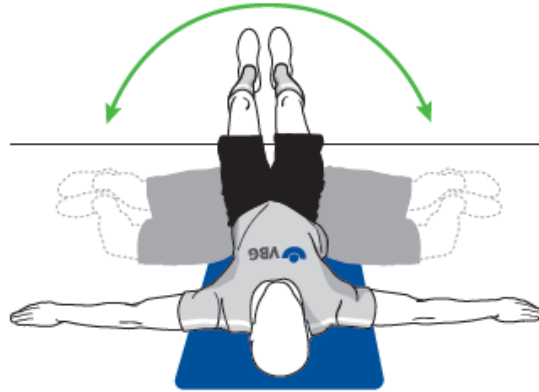


LAZ Präventionsprogramm 1 „Mobilisation und Beweglichkeit“



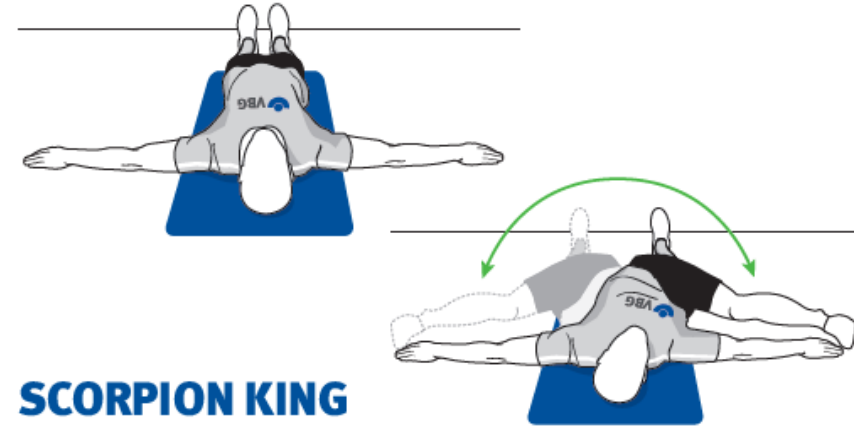
HÜFTROTATION (RÜCKENLAGE)

- 1 In der Rückenlage werden die Beine im Hüft- und Kniegelenk ca. 90° angewinkelt.
- 2 Aus dieser Position werden die Beine nach rechts geführt und auf dem Boden abgelegt.

Nach ca. 2 Sekunden erfolgt die Rückführung der Beine in die Ausgangsposition, bevor der Vorgang nach links durchgeführt wird.

Darauf sollten Sie achten:

Beide Schultern sollten stets Kontakt zum Boden haben.

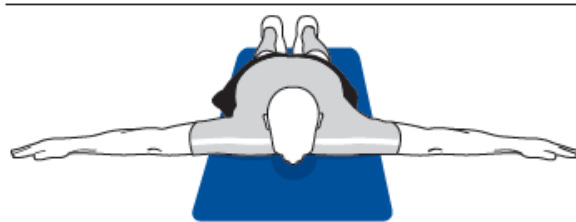


SCORPION KING (VORLINGS)

- 1 In Rückenlage werden die Arme etwa im 90° Winkel vom Rumpf abgespreizt.
- 2 Aus dieser Position gilt es, im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen.

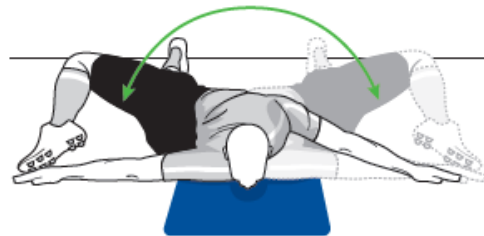
Darauf sollten Sie achten:

Beide Schultern sollten stets Kontakt zum Boden haben.

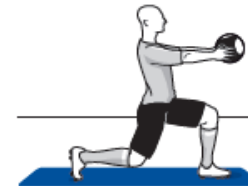
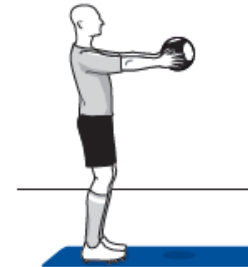


SCORPION KING (RÜCKLINGS)

1 In Bauchlage werden die Arme etwa im 90° Winkel vom Rumpf abgespreizt.



2 Aus dieser Position gilt es, im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen.



AUSFALLSCHRITT MIT OBERKÖRPER- ROTATION

- 1 Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten.
- 2 Aus dieser Position erfolgt ein weiter Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.
- 3 Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° nach rechts. Dabei bleiben die Arme gestreckt.
- 4 Nachdem diese Position kurz gehalten wurde, rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert, bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung mit dem rechten Bein seitenverkehrt wiederholt.

Die Übung ca. 8-10-mal pro Seite wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.

AUSFALLSCHRITT AUS DEM ZEHEN- STAND

1 Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten und der Zehenstand eingenommen.

2 Aus dieser Position erfolgt ein weiterer Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.

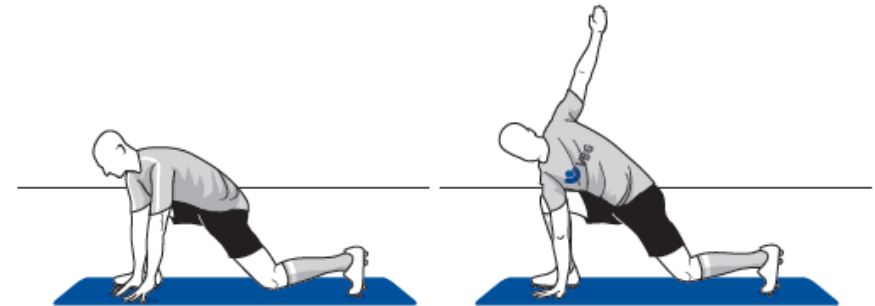
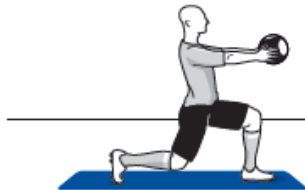
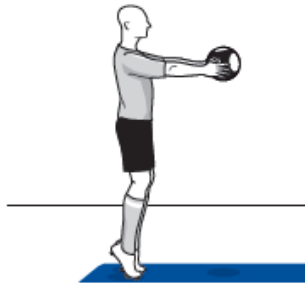
3 Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° nach rechts. Dabei bleiben die Arme gestreckt.

4 Nachdem diese Position kurz gehalten wurde, rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert, bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung mit dem rechten Bein seitenverkehrt wiederholt.

Die Übung ca. 8-10-mal pro Seite wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



AUSFALLSCHRITT & OBERKÖRPERROTATION

1 Aus dem normalen Stand erfolgt ein weiterer Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Fuß.

2 Aus dieser Position wird der Oberkörper mit den Fingerspitzen beider Hände links neben dem rechten Fuß abgestützt.

3 Während die rechte Hand nun dort verharrt, wird der Oberkörper aufgedreht und die linke Hand in Richtung Himmel gestreckt.

4 Diese Position ca. 2-3 Sekunden halten und die linke Hand im Anschluss wieder neben der rechten Hand abstützen. Aus dieser Position in den Stand zurückkehren und die Übung seitenverkehrt wiederholen.

Die Übung 3-mal pro Seite durchführen

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen.

HÜFTROTATION INNEN



- 1 Im lockeren Gehen wird das rechte Knie angehoben, sodass im Knie- und Hüftgelenk in etwa ein 90°-Winkel entsteht.
- 2 Aus dieser Position wird das Bein nach außen rotiert und leicht versetzt neben dem linken Fuß abgesetzt.
- 3 Mit dem nächsten Schritt wird die Übung mit dem linken Bein wiederholt.

Ca. 10 Wiederholungen pro Seite. Anschließend wird die Übung mit einer Rotationsbewegung von außen nach innen wiederholt.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



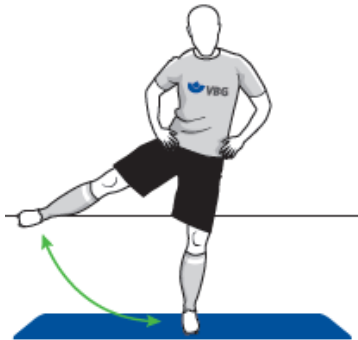
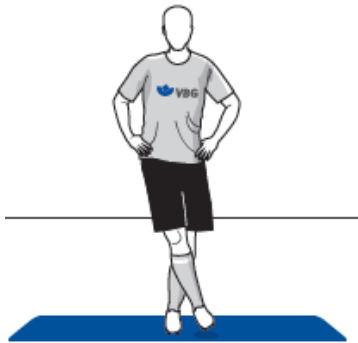
BEINPENDEL

- 1 Im Einbeinstand auf dem linken Fuß wird das rechte Bein vor dem linken Bein gekreuzt.
- 2 Aus dieser Ausgangsposition wird das gestreckte rechte Bein so weit wie möglich nach rechts abgespreizt.
- 3 Die Position des maximal abgespreizten Beins kurz halten und ohne den Fuß abzusetzen wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Den Vorgang ca. 8–10-mal wiederholen.
Anschließend das Standbein wechseln und die Übung
seitenverkehrt wiederholen.**

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



BEINSCHWUNG ZUR GEGENÜBERLIEGENDEN HAND

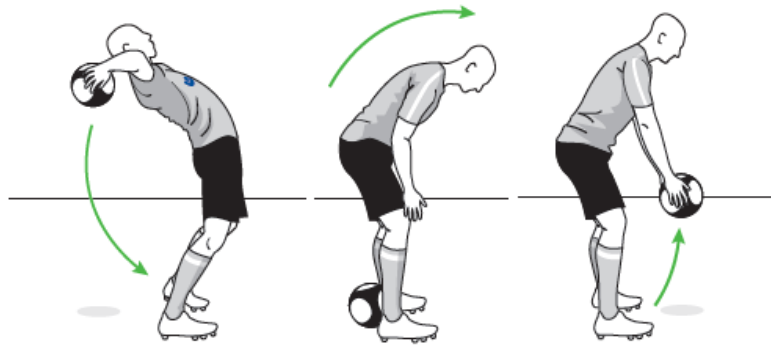
- 1 Im lockeren Gehen werden der rechte Fuß und die linke Hand vor dem Körper zusammengeführt.
- 2 Beim nächsten Schritt berühren sich linker Fuß und rechte Hand vor dem Rumpf.

Pro Seite ca. 10 Wiederholungen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.





EIGENTOR

- 1 Im geraden Stand mit leicht gespreizten Beinen wird ein Fußball mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.
 - 2 Aus dieser Position wird der Rücken überstreckt und eine Hohlkreuzhaltung eingenommen, die durch das aktive Nach-vorne-Führen des Beckens unterstützt wird.
 - 3 Die Arme werden gebeugt und der Ball dadurch hinter den Kopf geführt. Zum Zeitpunkt der maximalen Überstreckung wird der Ball fallen gelassen.
 - 4 Durch das Beugen der Arme erhält der Ball eine Vorwärtsbewegung und berührt den Boden genau zwischen den Füßen. Während der Flugphase des Balls leitet der Oberkörper eine Gegenbewegung ein, indem die Arme nach vorne und das Becken nach hinten geführt werden. So kann der Ball vor dem Körper gefangen werden.
- Ca. 5-mal wiederholen.**

HÜFTMOBILISATION

- 1 Ausgangsstellung ist ein tiefer Ausfallschritt, bei dem das Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Der hintere Fuß wird auf dem Fußballen aufgestellt.
- 2 Die Handflächen werden zunächst in etwa schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt, wobei die Hand auf der Seite des vorderen Beins den Fuß stabilisiert.
- 3 In dieser Position werden kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt. Intensiviert werden kann die Übung durch Gewichtsverlagerung bzw. seitlichen Druck (von

innen nach außen) mit der Handfläche oder Schulter am vorderen Bein. Bei Druck mit der Handfläche kann die Gewichtsverlagerung zudem zur entgegengesetzten Seite erfolgen.

Im Anschluss die Übung seitenverkehrt wiederholen.

☆☆☆ Variation:

- 4 Als Variation kann der vordere Fuß auf der Außenseite abgelegt werden, wobei sich in dieser Position die vorherigen Bewegungen wiederholen.

