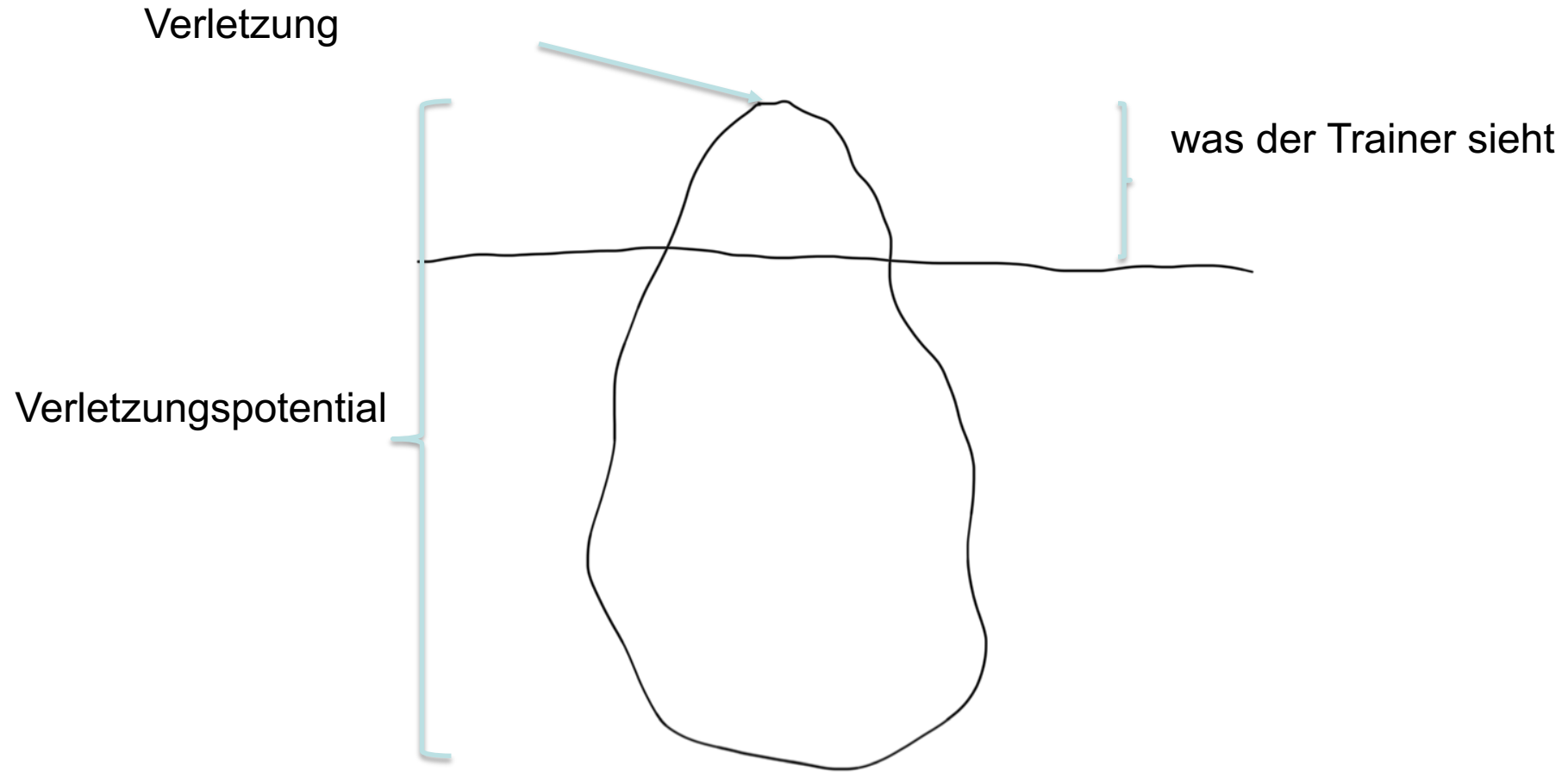


Beinachsenstabilität / Verletzungsprophylaxe





Welche Verletzungsarten?

funktionelle / natürliche Bewegung



Füsse

Basisübungen und Integration



Füsse








Basisübungen

Basisübungen		Wdh./Serie
	Lumbricaler Griff mit den 10 Zehen	1 x 10 10" halten
	In Spitzfussstellung nach aussen ziehen	1 x 20
	In Spitzfussstellung nach innen ziehen	1 x 20
	<ul style="list-style-type: none">- Fussverwringung installieren- ! Zehen gerade und locker- Wenn 4' Test bestanden → Integrationsprogramm	1 x 10 1' halten 1 x 4' (Test)
	<ul style="list-style-type: none">- beidbeinig- mit Fussverwringung, vor allem für hinunter	1 x 20
	<ul style="list-style-type: none">- äusserer 1/3 der Ferse belasten- beim landen kommt Grosszehegrundgelenk früh in Kontakt mit dem Boden	3 x 20
	Position 1 → in die Halbspitze → Ferse zusammen, Knie gestreckt → rechts heben zurück → links heben zurück	3 x 10



Füsse

Integrationsübungen

Integration der Fussverwringung		Wdh./Serie
	<ul style="list-style-type: none">- Fussverwringung beidbeinig maximal installieren – halten- dazu mit ganzem Körper vor-rückneigen	3 x 1'
	<ul style="list-style-type: none">- Fussverwringung beidbeinig maximal installieren – halten- in squad gehen, 2“ bleiben- oder zB „plier“ in	3 x 1'
	<p>Fussverwringung installieren in Position 1</p> <p>Fussverwringung während „plier“ in 1. Position oder 2. Position etc.</p>	3 x 10 1' halten 3 x 20
	<p>Fussverwringung während „Waage“ oder „Arabesque“ rechts und links</p>	10 x
	<p>Fussverwringung während dem gehen. Auf rechts konzentrieren, dann links</p>	3 x 20
	<p>Fussverwringung während Absprung, zB „Pirouette“</p>	3 x 10
	<p>Fussverwringung während Landung, zB Seilspringen, joggen, Spagatsprünge</p>	3 x 10



Knie

Testübungen



Kniekontrolle

Drop Vertical Jump Test

Drop Vertical Jump

Ausführung

- Beurteilung von Vorne – Frontal View
- 30cm nach unten und 50% der Körpergröße nach vorne
- 3 Versuche
- Ziel ist es nach dem Bodenkontakt vertikal so hoch wie möglich zu springen



Bewertung

Der Untersucher beurteilt:

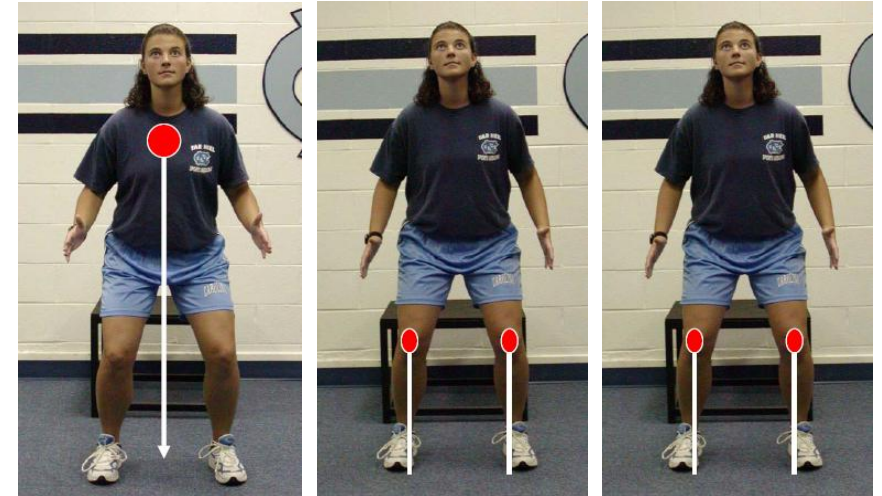
1. Die seitliche Verschiebung des Beckens oder des Rumpfes
2. Die Bewegung des Knies in eine X-Beinstellung
3. Die Bewegung des Kniegelenkes von innen nach aussen



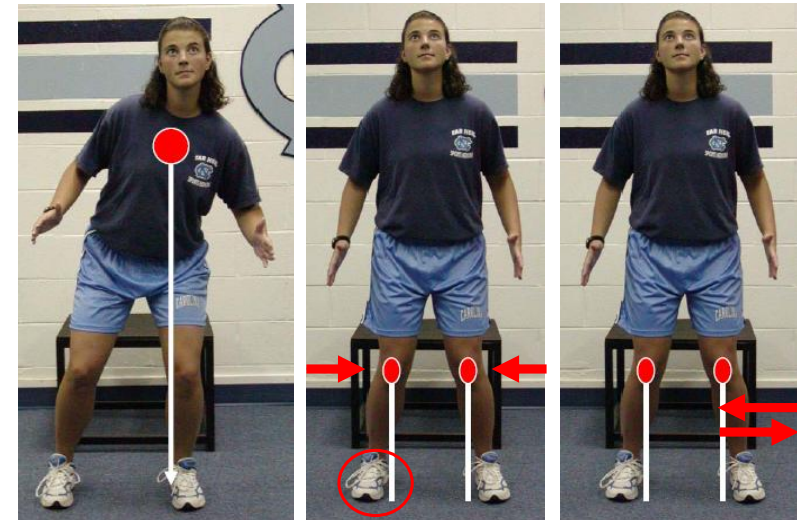
Kniekontrolle

Drop Vertical Jump Test

Gute Kniekontrolle / Wertung 0



Reduzierte Kniekontrolle / Wertung 1

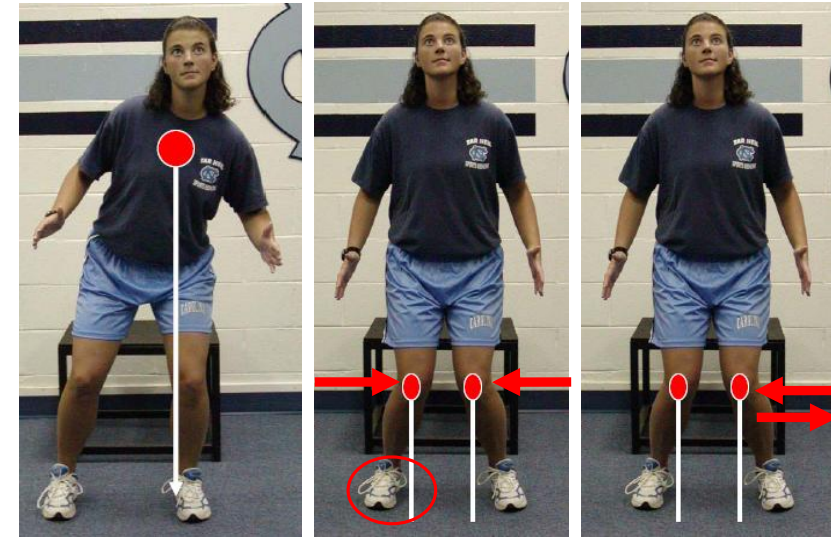




Kniekontrolle

Drop Vertical Jump Test

Schlechte Kniekontrolle / Wertung 2



Wertung:

Wird einer der 3 Versuche mit Wertung 2 bewertet ist die Gesamtbeurteilung automatisch „Schlechte Kniekontrolle“ Wertung 2!

Stensrud, S., Myklebust, G., Kristianslund, E., Bahr, R., & Krosshaug, T. (2011). Correlation between two-dimensional video analysis and subjective assessment in evaluating knee control among elite female team handball players. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 589-595. doi: 10.1136/bjsm.2010.078287