



Bundesinstitut  
für Sportwissenschaft



**RAN RÜCKEN**  
Aktiv gegen Rücken-Schmerz

**MISPEX**  
NETWORK



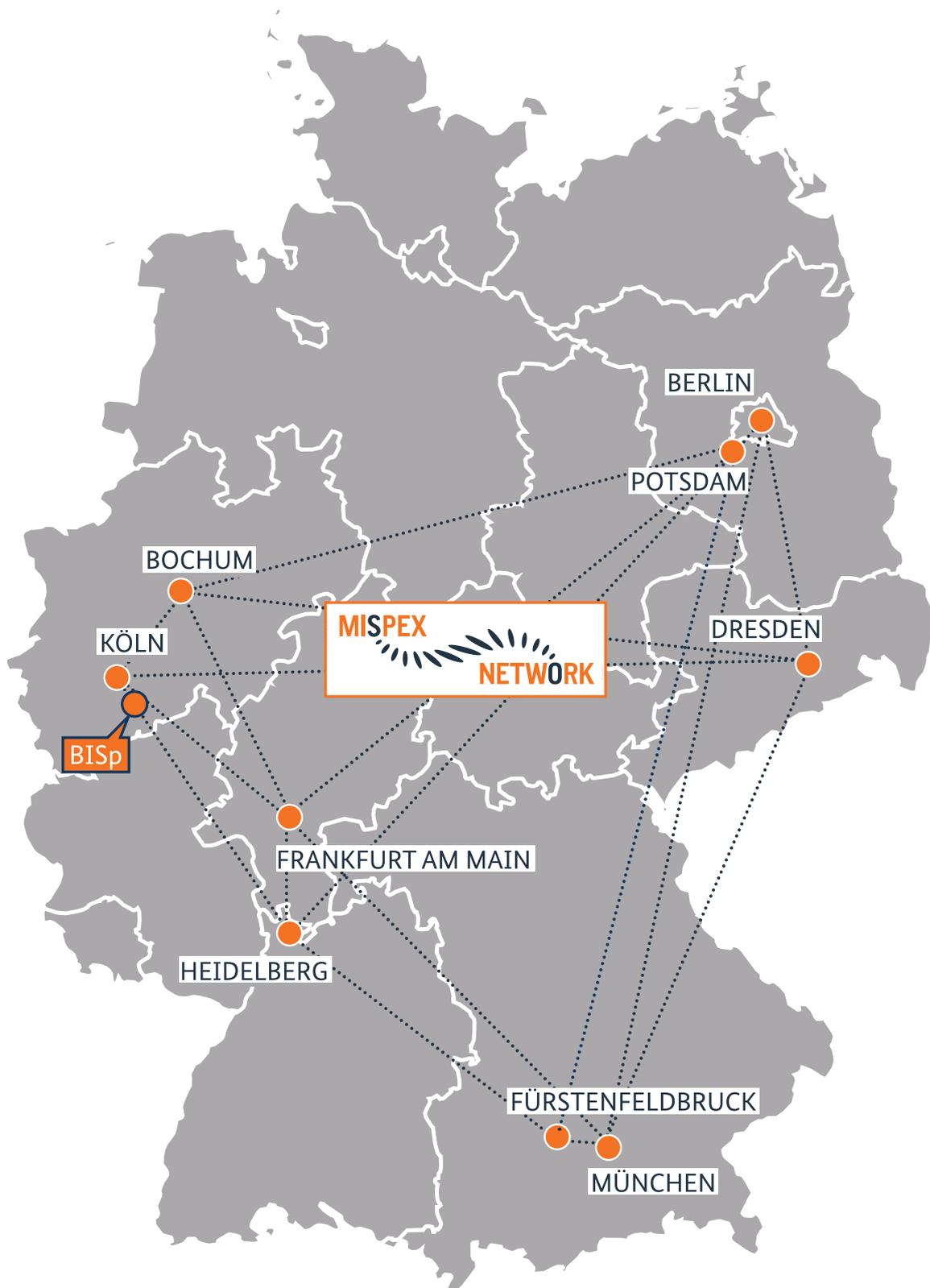
# Ran Rücken Sport

PERTURBATIONSTRAINING  
ZUR PRÄVENTION IM BREITEN- UND SPITZENSSPORT



# DAS BUNDESWEITE MISPEX-NETWORK

MiSpEx – Medicine in Spine Exercise



### UNIVERSITÄT POTSDAM, HUMANWISSENSCHAFTLICHE FAKULTÄT

Prof. Dr. F. Mayer, Hochschulambulanz, Sportmedizin & Sportorthopädie

Prof. Dr. P.-M. Wippert, Sport- und Gesundheitssoziologie

### CHARITÉ – UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

Prof. Dr. H. Schmidt, Prof. Dr. G. Duda, Julius Wolff Institut

### HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

Prof. Dr. A. Arampatzis

Institut für Sportwissenschaft, Trainings- und Bewegungswissenschaften

### UNIVERSITÄTSKLINIKUM HEIDELBERG

Prof. Dr. V. Ewerbeck, Prof. Dr. M. Schiltenswolf

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

### UNIVERSITÄTSKLINIKUM CARL GUSTAV CARUS DRESDEN

Prof. Dr. K.-P. Günther, Dr. H. Beck, Universitätszentrum für Orthopädie & Unfallchirurgie

Bereich Rehabilitations- und Sportmedizin

### ZENTRUM FÜR LUFT- UND RAUMFAHRTMEDIZIN DER LUFTWAFFE, FÜRSTENFELDBRÜCK

Dr. T. M. Pippig, Fachdezernat Orthopädie/Anthropometrie,

Fachgruppe Klinische Flugmedizin/Begutachtungszentrum

### JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT/MAIN

Prof. Dr. Dr. W. Banzer, Prof. Dr. L. Vogt

Institut für Sportwissenschaft, Abteilung Sportmedizin

### SCHÖN KLINIK, MÜNCHEN; ORTHOPÄDIEZENTRUM THERESIE, MÜNCHEN

Dr. C. Schneider, Sportorthopädisches Institut

### RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Prof. Dr. P. Platen, Lehrstuhl für Sportmedizin & Sporternährung

Prof. Dr. M. Hasenbring, Abteilung Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

Prof. Dr. M. Kellmann, Lehr- und Forschungsbereich Sportpsychologie

### DEUTSCHE SPORTHOCHSCHULE KÖLN

Prof. Dr. J. Kleinert, Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

Prof. Dr. P. Brüggemann, Institut für Biomechanik und Orthopädie

### UNFALLKRANKENHAUS BERLIN

Prof. Dr. D. Stengel, Zentrum für Klinische Forschung

# VORWORT

Die Ran Rücken-Trainingsintervention wurde durch das nationale Forschungsnetzwerk MiSpEx (Medicine in Spine Exercise) im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojektes Ran Rücken (Titel: „Entwicklung, Evaluation und Transfer einer funktionsbezogenen Diagnostik, Prävention, Therapie bei Rückenschmerz für den Spitzensport und die Gesamtgesellschaft“) entwickelt und evaluiert.

Das Forschungsprojekt wurde in den Jahren 2011-2018 vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) gefördert. Erstmals – und in dieser Größenordnung wohl einzigartig in der deutschen Forschungslandschaft – vernetzte das Projekt Forscherinnen und Forscher in der ganzen Bundesrepublik, um neue Wege zu finden, Rückenschmerzen vorzubeugen, zu diagnostizieren und zu behandeln.

Ein Erfolg der Forschungsgruppe ist die Entwicklung eines neuartigen Trainingsinterventionsprogrammes, welches sowohl der Allgemeinheit als auch dem Leistungssport zur Verfügung steht. Die Wirksamkeit dieses Programmes konnte in einer großen Multicenter-Studie mit über 1500 Patientinnen und Patienten sowie in vielen kleinen Begleitstudien auch bei Sportlerinnen und Sportlern nachgewiesen werden

Es führt neben einer Reduktion von Rückenschmerzen sowohl zu einer verbesserten Kraftfähigkeit der Rückenmuskulatur als auch zu einer Verbesserung der durch Rückenschmerz hervorgerufenen Einschränkungen im täglichen Leben. Zusätzlich zu den positiven Effekten auf den Rückenschmerz wird durch eine erhöhte Reaktionsfähigkeit der Rumpfmuskulatur eine Basis geschaffen, um den extrem hohen Anforderungen und Belastungen im Hochleistungssport entgegenzuwirken.

Das entwickelte und in der multizentrischen Studie verwendete Interventionsprogramm besteht aus vier Grundübungen und wird durch jeweils 12 Level abgestuft ([www.mispex.de](http://www.mispex.de)). Die Grundidee des Konzeptes findet sich in dem vorliegenden Übungskatalog „Ran Rücken Sport“ wieder. Durch ein großes Spektrum an Übungen und einen hohen Aufforderungscharakter können Sportlerinnen und Sportler aus verschiedensten Sportarten von dem Konzept profitieren.

Wir wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung und freuen uns auf ein Feedback Ihrer Erfahrungen. Kontaktieren Sie uns gerne über

[ranruecken@rub.de](mailto:ranruecken@rub.de).

*Mit sportlichen Grüßen:*



*Prof. Dr. med. Petra Platen*

Lehrstuhlleiterin, Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung  
Dekanin, Fakultät für Sportwissenschaft  
Ruhr-Universität Bochum



*Prof. Dr. Adamantios Arampatzis*

Lehrstuhlleiter,  
Trainings- und Bewegungswissenschaften  
Humboldt-Universität zu Berlin

# INHALTSVERZEICHNIS

1.	GRUNDÜBUNG KNIEBEUGE	7
	Level 1 – 8	
2.	GRUNDÜBUNG AUSFALLSCHRITT	15
	Level 1 – 8	
3.	GRUNDÜBUNG STANDWAAGE	21
	Level 1 – 10	
4.	GRUNDÜBUNG VIERFÜSSLER/LIEGESTÜTZ	27
	Level 1 – 12	
5.	GRUNDÜBUNG SCHWEBESITZ	35
	Level 1 – 10	
6.	GRUNDÜBUNG BAUHLAGE	41
	Level 1 – 8	
7.	GRUNDÜBUNG SEITSTÜTZ	47
	Level 1 – 11	
8.	AUFWÄRM- UND MOBILISATIONSÜBUNGEN	55
	Übungen 1 – 9	
9.	SPORTARTSPEZIFISCHE ÜBUNGEN	63
	Übungen 1 – 4	

## DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei den Kolleginnen und Kollegen des gesamten MiSpEx-Netzwerkes für die unzähligen Arbeiten, die auch diesen Katalog begünstigt haben. Wir danken der Firma Artzt für die Bereitstellung eines BOSU® Balance Trainers (nachfolgend Bosu) und allen Sportlerinnen und Sportlern, die zur Entwicklung des Übungskataloges beigetragen haben.

Besonderer Dank gilt den beiden Hockeyprofis Selin und Timur Oruz für die anschauliche Demonstration der Übungen. Die beiden Geschwister gewannen jeweils mit ihrer Nationalmannschaft bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro die Bronzemedaille.

Des Weiteren möchten wir dem Team Deutschland-Achter danken. Während einer gemeinsamen Trainingsintervention sind ein Großteil der Übungen und Variationen entstanden. Die beiden national und international erfolgreichen Athleten, Peter Kluge und Johannes Weißenföhrer repräsentieren ihre Mannschaft in diesem Katalog und veranschaulichen zwei Übungen.

*Schäfer, Hendrik*

*Schäfer, Robin*

*Prof. Dr. Platen, Petra*

*Dr. Moreno Catalá, María*

*Prof. Dr. Arampatzis, Adamantios*

# HANDHABUNG DER BROSCHÜRE

Dieser Übungskatalog soll Trainerinnen/Trainern und Trainierenden im Breiten- und Leistungssport als Trainingshilfe dienen. Die ersten sieben Kapitel umfassen Grundübungen, die in verschiedene Level unterteilt werden. Bei den Grundübungen handelt es sich um Kniebeuge, Ausfallschritt, Standwaage, Vierfüßler/Liegestütz, Schwebesitz, Bauchlage und Seitstütz. Die Übungen werden im Sinne einer Progression variiert und durch ansteigende Schwierigkeit und Instabilität charakterisiert. Perturbationen (Störreize) erhöhen zusätzlich die Effizienz des neuromuskulären Trainings. Dieses Trainingskonzept kann sportartübergreifend zur Rumpfstabilisierung eingesetzt werden.

Es wird empfohlen mit dem Level 1 zu beginnen. Die Progression kann anfangs schnell bis zum Erreichen des persönlichen Trainingslevels erfolgen. Ziel ist das Training im individuellen Grenzbereich der koordinativen Fähigkeiten. Fortschritt oder Variation der Übung sollte bei stabiler werdenden Bewegungsmustern erwägt werden. Auch ein Rückschritt in vorherige Level kann im Training sinnvoll sein (Steigerung der Mobilität, Aufwärmen). Jede Übung wird kurz beschrieben und durch die Bilder illustriert.

In der Regel werden bei gleichseitigen Bewegungen drei Sätze á zehn Wiederholungen und bei einseitigen Bewegungen drei Sätze á fünf Wiederholungen pro Seite durchgeführt. Dabei werden die fünf Wiederholungen am Stück mit einem anschließendem Seitenwechsel ohne Pause absolviert. Die Pausenzeiten zwischen den Sätzen sollten etwa 30 Sekunden betragen.



Unter diesem Zeichen sind Angaben zum Umfang, einer stabilen oder instabilen Unterlage und den benötigten Materialien zu finden.

Nach den Grundübungen werden im Kapitel 8 beispielhafte Übungen für das Warm-up und Cool-down aufgezeigt. In dieser Auswahl steht der mobilisierende und aktivierende Aspekt als Vorbereitung für das eigentliche sensomotorische Training im Vordergrund. Diese können beliebig in das Training integriert werden.

Kapitel 9 beschreibt den sportartspezifischen Transfer des Ran Rücken Konzeptes am Beispiel der Sportart Hockey. Die Grundprinzipien bleiben erhalten und werden durch sportbezogene Anforderungen ergänzt. Die Integration von Technikaspekten, bekannten Bewegungsmustern und die Hinzunahme des Sportgerätes stellen Möglichkeiten des sportartspezifischen Transfers dar.

Jede Trainerin und jeder Trainer sowie alle Trainierenden sollen eingeladen sein, die Übungsauswahl nach den eigenen Vorstellungen zu selektieren, variieren und zu ergänzen. Dies gilt besonders für die Anpassung auf die eigene Sportart.

## RAN RÜCKEN SPORT – VIDEOS

Die Übungsbeschreibungen in dieser Broschüre werden durch Videosequenzen ergänzt. Durch die unkommentierten Videos kann ein detaillierterer Überblick zur adäquaten Bewegungsausführung erlangt werden.

Die Videos sind auf der MiSpEx-Homepage unter **Training und Übungen** abzurufen.

[www.mispex.de](http://www.mispex.de)



Die Lupe weist auf spezifische Technikmerkmale der Übung hin, deren Beachtung für eine korrekte Ausführung besonders wichtig sind und unbedingt umgesetzt werden sollen.

# 1. GRUNDÜBUNG KNIEBEUGE

Level 1 – 8



## MATERIALIEN

- Matte
- Instabile Unterlage (z. B. Bosu)
- Gewicht (Kurzhandel/Langhandel)
- Stab
- Slashpipe (verschiedene Größen)

Aufgrund der komplexen Bewegungsabfolge setzt diese Übung die Beherrschung einer technisch sauberen Kniebeuge voraus. Auf folgende Technikmerkmale ist zu achten:

schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie sind über dem Sprunggelenk (Einfallen unbedingt vermeiden!), das Gesäß nach hinten unten bewegen, anschließende Beugung der Knie, stetiger Fersenkontakt, die Bauchmuskulatur bleibt immer angespannt und verhindert eine Überstreckung, Vermeidung einer Wirbelsäulenbeugung, Brustbein anheben, Kopf aufgerichtet, Blick nach vorne.

Zu Beginn werden die notwendigen Grundlagen für die Mobilität von Hüfte und Schultern durch Überkopf-Kniebeugen geschult, welche durch eine Rotationskomponente ergänzt wird. Der sensomotorische Reiz wird im Anschluss durch Hinzunahme instabiler Unterlagen vergrößert. Die Instabilität kann im weiteren Verlauf durch eine Slashpipe erhöht werden. Alternativ bieten sich wechselseitige Belastungen mit einem Zusatzgewicht oder einem Störreiz von außen an. Als ergänzende Übung nach der Kniebeuge empfehlen wir den Ausfallschritt anzuschließen, ggf. die Übung innerhalb der Trainingszyklen zu variieren.

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) + HÜFTKIPPUNG

Von der aufrechten Position mit gestreckten Armen in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position das Becken kippen und aufrichten, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Stab

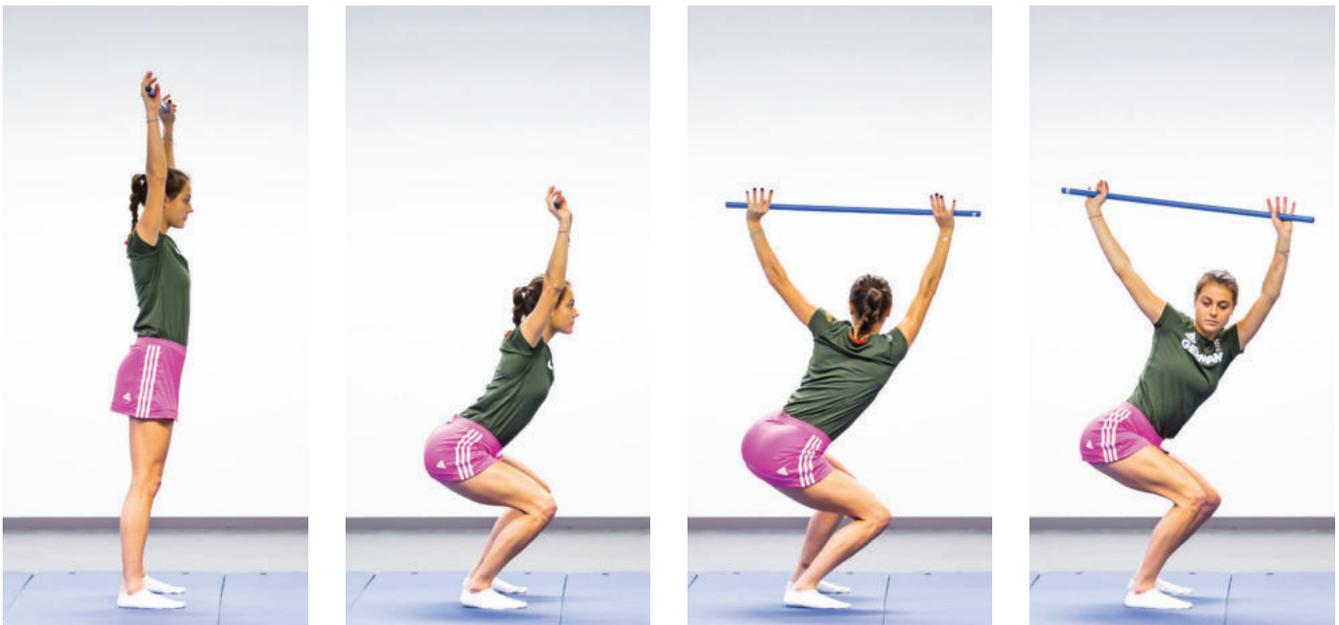


Knie parallel  
Oberkörper aufrecht  
Arme nach hinten gestreckt  
Blick geradeaus

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) + ROTATION IN TIEFER POSITION

Von der aufrechten Position mit gestreckten Armen in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position maximal nach links und nach rechts rotieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
2



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Stab



Keine Knieverschiebung!  
Knie parallel  
Oberkörper aufrecht  
Arme nach hinten gestreckt

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) AUF BOSU MIT LANGHANTEL

Level 3

Von der aufrechten Position mit gestreckten Armen in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Langhantel



Knie parallel  
Oberkörper aufrecht  
Arme nach hinten gestreckt  
Blick geradeaus

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) AUF BOSU MIT LANGHANTEL + ROTATION

Level 4

Von der aufrechten Position mit gestreckten Armen in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position maximal nach links und nach rechts rotieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Langhantel



Keine Knieverschiebung!  
Knie parallel  
Oberkörper aufrecht  
Arme nach hinten gestreckt

## KNIEBEUGE AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Level  
5

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe vor der Brust in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Slashpipe



Knie parallel  
Hüfte nach vorne gekippt  
Oberkörper aufrecht  
Blick geradeaus

## KNIEBEUGE AUF BOSU MIT EINSEITIGEM GEWICHT

Level  
5.1

Von der aufrechten Position mit der Hantel auf der Schulter gehalten in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Hantel



Knie parallel  
Hüfte nach vorne gekippt  
Oberkörper aufrecht  
Blick geradeaus

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe über Kopf in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level 6



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Slashpipe



Knie parallel  
Hüfte nach vorne gekippt  
Oberkörper aufrecht  
Blick geradeaus

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) AUF BOSU MIT EINSEITIGEM GEWICHT

Von der aufrechten Position mit der Hantel am gestreckten Arm über Kopf in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level 6.1



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Gewicht (Hantel)



Knie parallel  
Hüfte nach vorne gekippt  
Oberkörper aufrecht  
Arm gestreckt

## KNIEBEUGE AUF BOSU MIT SLASHPPIPE + BEUGEN/STRECKEN

Level  
7

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe vor der Brust in die Kniebeuge (90°), dabei die Slashpipe über den Kopf strecken, in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Slashpipe



Knie parallel  
Hüfte nach vorne gekippt  
Oberkörper aufrecht  
Blick geradeaus

## KNIEBEUGE AUF BOSU MIT EINSEITIGEM GEWICHT + BEUGEN/STRECKEN

Level  
7.1

Von der aufrechten Position mit der Hantel auf der Schulter in die Kniebeuge (90°), dabei die Hantel über den Kopf strecken, in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Hantel



Knie parallel  
Hüfte nach vorne gekippt  
Oberkörper aufrecht  
Blick geradeaus

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) AUF BOSU MIT SLASHPIPE + ROTATION

Level 8

Von der aufrechten Position mit gestreckten Armen in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position maximal nach links und nach rechts rotieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Slashpipe



Keine Knieverschiebung!  
Knie parallel  
Oberkörper aufrecht  
Arme nach hinten gestreckt

## KNIEBEUGE (ÜBERKOPF) AUF BOSU MIT EINSEITIGEM GEWICHT + ROTATION

Level 8.1

Von der aufrechten Position mit der Hantel am gestreckten Arm in die Kniebeuge (90°), in der tiefen Position maximal nach links und nach rechts rotieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Hantel



Keine Knieverschiebung!  
Knie parallel  
Oberkörper aufrecht  
Arme nach hinten gestreckt

# RAN RÜCKEN IM HOCHLEISTUNGSSPORT

Hans Heneweer beschreibt 2009 die Beziehung des Risikos Rückenschmerzen zu bekommen und der körperlichen (sportlichen-) Belastung als U-Kurve. Dies bedeutet, dass sowohl inaktive Personengruppen als auch Personen mit maximalen Aktivitätsleveln ein hohes Rückenschmerz-Risiko haben. Dem zufolge ist das Rückenschmerzrisiko bei mittlerer körperlicher Belastung am geringsten. Athleten zählen zur Risikogruppe, da sie durch Training und Wettkämpfen hohen Belastungen ausgesetzt sind.

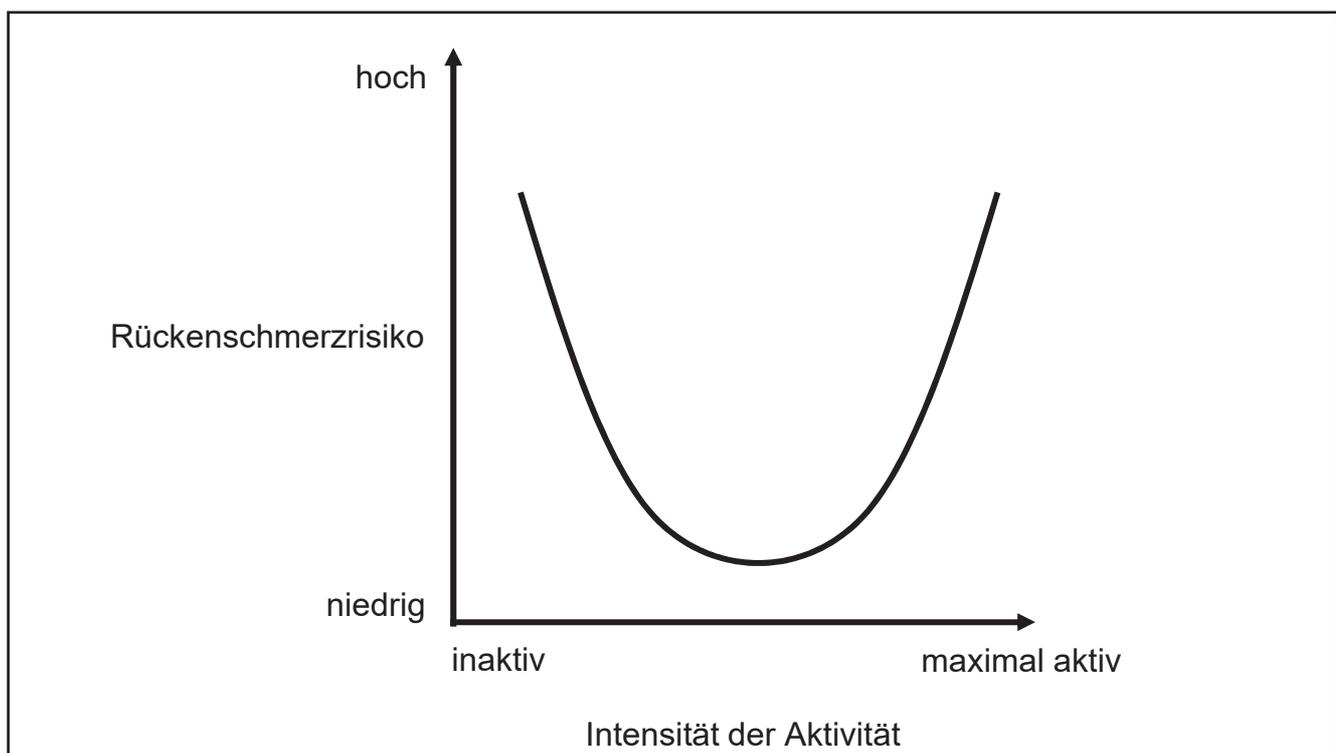
Die Athleten in diesem Katalog vertreten die Sportarten Hockey und Rudern, welche ebenfalls höhere Auftretungshäufigkeiten von Rückenschmerzen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung aufweisen.

Wobei im Rudersport noch häufiger Rückenschmerzen auftreten als beim Hockey.

Innerhalb des Forschungsprojektes Ran Rücken wurden mehrere Studien mit verschiedenen Sportarten durchgeführt.

Eine Untersuchung mit dem Deutschland-Achter beschäftigte sich mit der Machbarkeit und Akzeptanz der Durchführung der Ran Rücken Intervention im Hochleistungssport. Die Ruderathleten wurden durch Sportwissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum über einen Zeitraum von 4 Monaten begleitet. Neben den Eingangs- und Ausgangstestungen fanden zwei gemeinsame Trainingseinheiten in der Woche statt. Im Wesentlichen wurden die Übungen aus diesem Katalog durchgeführt und individuell auf die Athleten angepasst. Es konnte gezeigt werden, dass sich eine Integration der Intervention in das Training gut umsetzen lässt. Des Weiteren ließen sich positive Effekte auf die Rückenschmerzproblematiken nachweisen.

Aufgrund der Kooperationen mit dem Deutschland-Achter und den Hockeynationalmannschaften werden die Übungen in diesem Katalog durch Athleten aus diesen Sportarten präsentiert. Im Nachfolgenden werden Peter Kluge, Johannes Weißenfeld, Timur Oruz und Selin Oruz vorgestellt.



Modell zum Verhältnis von Aktivität und Rückenschmerz (nach H. Heneweer 2009, eigene Darstellung)

## 2. GRUNDÜBUNG AUSFALLSCHRITT

Level 1 – 8

### MATERIALIEN

- Matte
- Instabile Unterlage (z. B. Bosu)
- Gewicht (Kurzhandel/Langhandel)
- Stab
- Slashpipe (verschiedene Größen)



Der Ausfallschritt stellt eine Differenzierung der Kniebeuge dar, wobei der Schwerpunkt auf der einseitigen Belastung liegt. Auf folgende Technikmerkmale ist zu achten:

Fußspitzen zeigen nach vorne, geringe Spurbreite, hinterer Fuß wird mit den Zehen aufgesetzt, Hüfte tief absenken, hinteres Knie berührt fast den Boden, beide Knie am tiefsten Punkt im rechten Winkel, das vordere Knie über dem Sprunggelenk und nicht vor den Zehen, der Oberkörper ist aufgerichtet, Brustbein anheben, Kopf aufgerichtet, Blick nach vorne, die Slashpipe wird auf den Schultern gehalten („High bar“).

Zur Vorbereitung wird zunächst der dynamische Ausfallschritt durchgeführt. Die Dauer der instabilen Position wird durch die Kniebeuge im Ausfallschritt verlängert. Der Aufforderungscharakter der Ausgangsstellung wird durch die Hinzunahme instabiler Unterlagen erhöht. Der Ausfallschritt wird in der Regel mit einer Slashpipe ausgeführt, diese kann jedoch auch durch eine Langhandel oder einen Stab zugunsten einer stabileren Position ersetzt werden. Weitere Alternativen können einseitige Zusatzgewichte, eine zusätzliche Armstreckung oder die Hinzunahme externer Störreize sein.

## DYNAMISCHER AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS MIT SLASHPIPE

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe auf den Schultern in den Ausfallschritt nach hinten, in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Slashpipe



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Kraftvoller Abdruck nach hinten  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

## DYNAMISCHER AUSFALLSCHRITT VORWÄRTS MIT SLASHPIPE

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe auf den Schultern in den Ausfallschritt nach vorne, in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
2



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Slashpipe



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Kraftvoller Abdruck nach vorne  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

## KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT MIT SLASHPIPE

Level  
3

Von dem hohen Ausfallschritt mit der Slashpipe auf den Schultern in die einseitige Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Slashpipe



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

## KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Level  
4

Von dem hohen Ausfallschritt mit der Slashpipe auf den Schultern in die einseitige Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu (hinten), Slashpipe



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

## KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT AUF BOSU (FUSSSPITZE) MIT SLASHPIPE

Von dem hohen Ausfallschritt mit der Slashpipe auf den Schultern in die einseitige Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
5



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu (hinten), Slashpipe



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Nur die Fußspitze hat Kontakt zum Bosu  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

## KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT AUF ZWEI BOSUS

Von dem hohen Ausfallschritt in die einseitige Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
6



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: 2 x Bosu



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

## KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT AUF ZWEI BOSUS MIT SLASHPIPE

Level  
7

Von dem hohen Ausfallschritt mit der Slashpipe auf den Schultern in die einseitige Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: 2 x Bosu, Slashpipe



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

## KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT AUF ZWEI BOSUS (FUSSSPITZE) MIT SLASHPIPE

Level  
8

Von dem hohen Ausfallschritt mit der Slashpipe auf den Schultern in die einseitige Kniebeuge (90°), in der tiefen Position stabilisieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: 2 x Bosu, Slashpipe



Gewicht auf dem vorderen Fuß  
Nur die Fußspitze hat Kontakt zum Bosu  
Oberkörper aufrecht  
Rumpfspannung

# PETER KLUGE

## DEUTSCHLAND-ACHTER

Bei den Junioren hat Peter Kluge einige Titel gesammelt, wurde 2008 Junioren-Weltmeister im Achter und legte 2012 noch einmal WM-Silber nach. Auch im Team Deutschland-Achter hat der Blondschoopf schon auf sich aufmerksam gemacht und gewann 2014 bei der WM in Amsterdam im Zweier mit Steuermann Silber.

Die Schattenseiten des Sports hat der BWL-Student ebenfalls schon kennengelernt. Nach einem Kreuzbandriss musste er sich mühsam wieder an das Team herankämpfen – mit Erfolg. Diese kämpferische Einstellung hat Kluge bis heute beibehalten: für seinen Traum von den Olympischen Spielen.



Geburtsdatum und Ort:	13.06.1990 in Salzwedel
Größe:	1,91 m
Gewicht:	97 kg
Ruderseite:	Steuerbord
Studium:	Betriebswirtschaftslehre an der FH Dortmund, Sportsoldat
Wohnort:	Dortmund
Aktueller Verein:	Celler Ruderverein

### Weg zum Rudern:

„Mein erstes Mal (im Ruderboot) war 2001 bei einem Ruder-Schnupperkurs meiner Schule und ziemlich katastrophal. Ich saß in einem alten Gig-Boot und wusste überhaupt nicht, was ich machen soll.“

# 3. GRUNDÜBUNG STANDWAAGE

Level 1 – 10

## MATERIALIEN

- Matte
- Instabile Unterlage (z. B. Balance Pad)
- Gewicht (Kurzhandel/Langhandel)
- Stab
- Slashpipe (verschiedene Größen)



Die Standwaage stellt eine instabile Übung zur Verbesserung der Rumpfstabilität dar. Auf folgende Technikmerkmale ist zu achten:

einbeinige Ausführung, gleichmäßige Fußsohlenbelastung, Standbein leicht gebeugt, Spielbein gestreckt und in Verlängerung des Oberkörpers – Gesäßspannung, Wirbelsäule aufrecht, Bauchspannung, Schulterblätter aktiv nach hinten unten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Oberkörper leitet die Bewegung ein.

Die Grundlage wird mit der halben Standwaage 45° auf stabilem Untergrund gelegt. Im Verlauf

wird die Standwaage 90° durch Zusatzbewegungen und -gewichte ergänzt. Die sensorische Aufforderung steigt mit zunehmender Instabilität und Gewicht. Durch eine Kombination von Standwaage, Ruderbewegung und Slashpipe wird ein Höchstmaß an Reizen gesetzt. Die Slashpipe kann auch durch eine Langhandel oder einen Stab zugunsten einer stabileren Position ersetzt werden.

Weitere Alternativen können einseitige Zusatzgewichte, zusätzliche Armstreckung über Kopf oder die Hinzunahme externer Störreize sein.

## STANDWAAGE 45° (STABIL) + BEIN NACH AUSSEN FÜHREN

Level  
1

Von der aufrechten Position mit den Händen in den Hüften, in die Rumpfvorbeuge (45°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, dort das Bein horizontal nach außen bewegen, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE 90° (STABIL) + BEIN NACH AUSSEN FÜHREN

Level  
2

Von der aufrechten Position mit den Händen in den Hüften, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, dort das Spielbein horizontal nach außen bewegen, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE MIT GEWICHT (EINBEINIGES KREUZHEBEN)

Level  
3

Von der aufrechten Position mit der Langhantel vor der Hüfte, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, die Langhantel Richtung Boden führen, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Langhantel



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE MIT GEWICHT (EINBEINIGES KREUZHEBEN) + RUDERN

Level  
4

Von der aufrechten Position mit der Langhantel vor der Hüfte, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, die Langhantel Richtung Boden führen, nach einem Ruderzug zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Langhantel



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE AUF BALANCE PAD

Level  
5

Von der aufrechten Position mit den Händen in den Hüften, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, dort das Spielbein horizontal nach außen bewegen, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Balance Pad

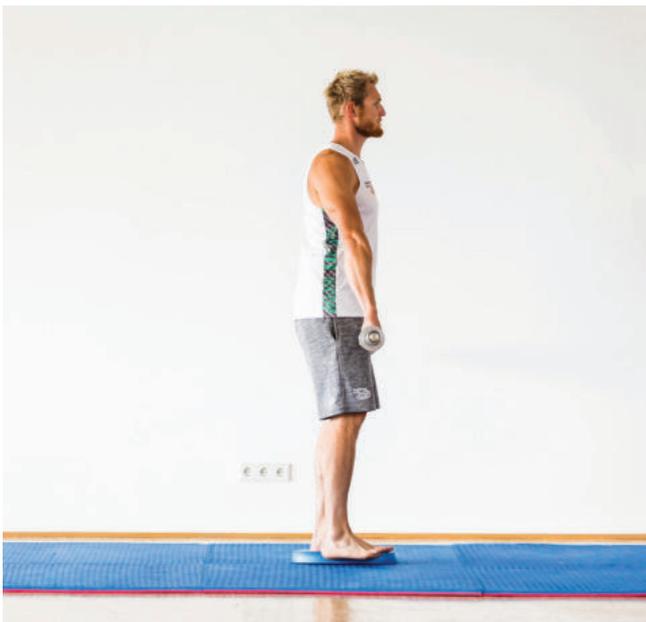


Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE AUF BALANCE PAD MIT GEWICHT + RUDERN

Level  
6

Von der aufrechten Position mit der Langhantel vor der Hüfte, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, die Langhantel Richtung Boden führen, nach einem Ruderzug zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Balance Pad, Langhantel



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE MIT MITTLERER SLASHPIPE + RUDERN

Level  
7

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe vor der Hüfte, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, die Slashpipe Richtung Boden führen, nach einem Ruderzug zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Slashpipe

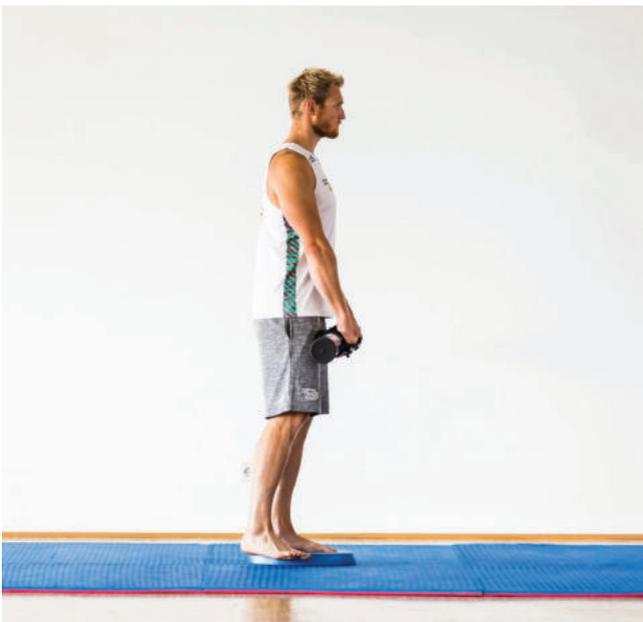


Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE AUF BALANCE PAD MIT MITTLERER SLASHPIPE + RUDERN

Level  
8

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe vor der Hüfte, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, die Slashpipe Richtung Boden führen, nach einem Ruderzug zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Balance Pad, Slashpipe



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE MIT GROSSER SLASHPIPE + RUDERN

Level  
9

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe vor der Hüfte, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, die Slashpipe Richtung Boden führen, nach einem Ruderzug zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Slashpipe



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

## STANDWAAGE AUF BALANCE PAD MIT GROSSER SLASHPIPE + RUDERN

Level  
10

Von der aufrechten Position mit der Slashpipe vor der Hüfte, in die Rumpfvorbeuge (90°) mit nach hinten gestrecktem Spielbein, die Slashpipe Richtung Boden führen, nach einem Ruderzug zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Balance Pad, Slashpipe



Standbein leicht gebeugt  
Hüfte gerade (Spielbeinseite tief)  
Rumpfspannung  
Spielbein aktiv nach hinten strecken

# 4. GRUNDÜBUNG VIERFÜSSLER/LIEGESTÜTZ

Level 1 – 12

## MATERIALIEN

- Matte
- Instabile Unterlage (z. B. Balance Pad, Bosu, Gymnastikball)
- Gewicht: Kurzhantel



Durch die Vierpunkt-Position wird der Fokus speziell auf die Kräftigung der Rumpfstabilisatoren gelegt. Auf folgende Technikmerkmale ist zu achten:

Füße aufgestellt, Knie hüftbreit, Hände schulterbreit, Knie- und Handgelenke jeweils unter Hüft- und Schultergelenke, Hände zeigen nach vorne, Ellenbogen leicht gebeugt, Wirbelsäule aufrecht, Bauchspannung, Schulterblätter aktiv nach hinten unten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Als Grundlage für spätere Stabilisationsreize werden zu Beginn mobilisierende Übungen durchgeführt.

Diese beinhalten die Bewegung der Wirbelsäule in Richtung Beugung und Streckung, sowie in der Rotation. Durch Reduktion der Unterstützungsfläche und der Hinzunahme von instabilen Untergründen sowie von Gewicht, wird der Schwerpunkt auf die Kräftigung verlagert. Im weiteren Verlauf wird der Wechsel zu einer Liegestützposition den Schweregrad erhöhen. Hier wird durch die Hinzunahme von instabilen Untergründen (Bosu, Gymnastikball) eine Steigerung der Trainingsreize erreicht.

Falls die Übungen zu Schmerzen in den Handgelenken führen, gibt es die Möglichkeit auf die Fäuste zu wechseln oder Hilfsmittel hinzuzunehmen (Kurzhantel).

## VIERFÜSSLER + MAXIMALE WIRBELSÄULEN BEUGUNG UND STRECKUNG

In dem Vierfüßlerstand die gesamte Wirbelsäule maximal beugen, danach maximal strecken, den Kopf dabei mitbewegen.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.



Kinn auf die Brust (beugen)  
Bauch und Gesäß anspannen (beugen)  
Blick nach vorne/oben (strecken)  
Aktiv durchhängen (Rückenspannung)

## VIERFÜSSLER + ROTATION

In dem Vierfüßlerstand den Arm nach vorne strecken, dann zur Seite und aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
2



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite



Arm hoch und gestreckt  
Schulterblatt nach hinten unten  
Rotation: Arm hinterherschauen  
Hüfte gerade halten

## HOHER VIERFÜSSLER + ROTATION

Level  
3

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Arm nach vorne strecken, dann zur Seite und aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite



Arm hoch und gestreckt  
Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## HOHER VIERFÜSSLER + ROTATION MIT GEWICHT

Level  
4

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Arm mit der Hantel nach vorne strecken, dann zur Seite und aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hantel



Arm hoch und gestreckt  
Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## HOHER VIERFÜSSLER AUF BALANCE PAD + ROTATION MIT GEWICHT

Level  
5

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Arm mit der Hantel nach vorne strecken, dann zur Seite und aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Balance Pad, Hantel



Arm hoch und gestreckt  
Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## HOHER VIERFÜSSLER AUF BOSU + ROTATION

Level  
6

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Arm nach vorne strecken, dann zur Seite und aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu



Arm hoch und gestreckt  
Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## HOHER VIERFÜSSLER AUF BOSU + ROTATION MIT GEWICHT

Level  
7

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Arm mit der Hantel nach vorne strecken, dann zur Seite und aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Hantel



Arm hoch und gestreckt  
Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## LIEGESTÜTZ + DIAGONALER STÜTZ

Level  
8

Aus der Liegestützposition langsam runtergehen, danach strecken, dabei diagonal Arm und Bein heben, nach der Stabilisation wieder in die Liegestützposition und die Seite wechseln.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite



Körper gerade halten  
Hüfte gerade halten  
Arm + Bein hoch und gestreckt  
Endposition stabilisieren

## LIEGESTÜTZ (EXPLOSIV) + DIAGONALER STÜTZ

Aus der Liegestützposition langsam runtergehen, explosiv strecken, dabei diagonal Arm und Bein heben, nach der Stabilisation wieder in die Liegestützposition und die Seite wechseln.

Level  
9



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite



Körper gerade halten  
Hüfte gerade halten  
Arm + Bein hoch und gestreckt  
Endposition stabilisieren

## LIEGESTÜTZ AUF GYMNASTIKBALL

Aus der Liegestützposition mit fast gestreckten Armen auf dem Gymnastikball, die Arme langsam beugen, die Position halten und stabilisieren ohne den Ball zu berühren, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
10



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Gymnastikball



Arme immer gebeugt halten  
Körper gerade halten  
Endposition stabilisieren

## LIEGESTÜTZ AUF GYMNASTIKBALL VORNE UND BOSU HINTEN

Level  
11

Aus der Liegestützposition mit fast gestreckten Armen auf dem Gymnastikball, die Arme langsam beugen, die Position halten und stabilisieren ohne den Ball zu berühren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu + Gymnastikball



Arme immer gebeugt halten  
Körper gerade halten  
Endposition stabilisieren

## LIEGESTÜTZ AUF ZWEI GYMNASTIKBÄLLEN

Level  
12

Aus der Liegestützposition mit fast gestreckten Armen auf dem Gymnastikball, die Arme langsam beugen, die Position halten und stabilisieren ohne den Ball zu berühren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: 2 x Gymnastikball



Arme immer gebeugt halten  
Körper gerade halten  
Endposition stabilisieren

# JOHANNES WEIßENFELD

## DEUTSCHLAND-ACHTER

Im Alter von 15 Jahren gewann Johannes Weißenfeld in seiner ersten richtigen Regatta-Saison als Leistungssportler seine erste Deutsche Meisterschaft. Seitdem ist er „süchtig“ nach Erfolgen. Den ersten internationalen Titel sammelte er 2011 als Junioren-Weltmeister im Vierer ohne Steuermann. Im U23-Bereich fügte er WM-Silber hinzu. Als er dann auch noch bei den Deutschen Kleinbootmeisterschaften im A-Bereich aufhorchen ließ, war der Sprung ins Team Deutschland-Achter geschafft.

Nachdem er als Ersatzfahrer in Rio Olympialuft schnuppern durfte, schaffte er 2017 den Sprung ins Paradeboot und fuhr von Erfolg zu Erfolg: EM-Gold im tschechischen Racice, der Sieg bei der Henley Royal Regatta und der WM-Titel in Sarasota/USA waren die Höhepunkte in dieser ungeschlagenen Saison. Für den „Titelsammler“ ging es auch 2018 und 2019 im deutschen Paradeboot erfolgreich weiter. Die Geschichte ist noch lange nicht zu Ende geschrieben.



Geburtsdatum und Ort:	19.08.1994 in Herdecke
Größe:	2,00 m
Gewicht:	96 kg
Ruderseite:	Steuerbord
Studium:	Humanmedizin an der Ruhr-Universität Bochum
Wohnort:	Dortmund
Aktueller Verein:	RC Westfalen Herdecke

### Weg zum Rudern:

„Ich habe in einer Ruder-AG in der Schule damit angefangen.“  
Johannes ist der einzige, der es damals bis heute durchgezogen hat.

# 5. GRUNDÜBUNG SCHWEBESITZ

Level 1 – 10

## MATERIALIEN

- Matte
- Instabile Unterlage (z. B. Bosu)
- Gewicht (Kurzhandel/Langhandel)
- Slashpipe (verschiedene Größen)



Die Unterstüztungsfläche wird beim Schwebesitz deutlich reduziert, was zur großer Stabilitätsarbeit im gesamten Körper führt. Auf folgende Technikmerkmale ist zu achten:

Füße angezogen und deutlich vom Boden abgehoben, die Knie und Hüfte gebeugt, Oberkörper leicht nach hinten geneigt, Wirbelsäule aufrecht, Bauchspannung, Schulterblätter aktiv nach hinten unten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme horizontal gestreckt.

Zunächst wird die Ruderbewegung im Schwebesitz auf stabilem Untergrund ausgeführt. Durch die Hinzunahme des Bosus und Gewichten wird der Trainingsreiz erhöht. Weitere Störungen der stabilen Position werden durch eine schnelle (explosive) Bewegungsausführung sowie durch den Einsatz von Slashpipes erreicht. Die Komplexität der Übung wird durch eine ergänzende Rotationskomponente gesteigert.

## RUDERN IM SCHWEBESITZ

Level  
1

Aus dem stabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und gestreckten Armen, die Beine strecken, gleichzeitig die Arme beugen und vor die Brust ziehen, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.



Wirbelsäule gerade  
Oberkörper aufrecht  
Schulterblätter nach hinten/unten  
Arme nah am Körper

## SITZEN AUF BOSU

Level  
2

Instabiler Schwebesitz auf dem Bosu mit gebeugten Knien und gestreckten Armen, die Ausgangsposition stabilisieren.



Unterlage: instabil  
Umfang: 30 Sek.  
Material: Bosu



Wirbelsäule gerade  
Oberkörper aufrecht  
Arme nah am Körper  
Stabilisieren

## RUDERN AUF BOSU

Aus dem instabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und gestreckten Armen, die Beine strecken, gleichzeitig die Arme beugen und vor die Brust ziehen, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
3



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu



Wirbelsäule gerade  
Oberkörper aufrecht  
Schulterblätter nach hinten/unten  
Arme nah am Körper

## RUDERN AUF BOSU MIT GEWICHT

Aus dem instabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und gestreckten Armen, die Beine strecken, gleichzeitig die Arme beugen und vor die Brust ziehen, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
4



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Hantel (-scheibe)



Wirbelsäule gerade  
Oberkörper aufrecht  
Schulterblätter nach hinten/unten  
Arme nah am Körper

## RUDERN (EXPLOSIV) AUF BOSU MIT GEWICHT

Level  
5

Aus dem instabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und gestreckten Armen, die Beine explosiv strecken, gleichzeitig die Arme explosiv beugen und vor die Brust ziehen, stabilisieren und zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Hantel (-scheibe)



Wirbelsäule gerade  
Oberkörper aufrecht  
Schulterblätter nach hinten/unten  
Arme nah am Körper

## SITZEN AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Level  
6

Instabiler Schwebesitz auf dem Bosu mit gebeugten Knien und gebeugten Armen, die Slashpipe vor der Brust halten und stabilisieren.



Unterlage: instabil  
Umfang: 30 Sek.  
Material: Bosu, Slashpipe



Wirbelsäule gerade  
Oberkörper aufrecht  
Arme nah am Körper  
Slashpipe in Waage stabilisieren

## SITZEN AUF BOSU MIT SLASHPIPE + LANGSAME ROTATION

Level  
7

Aus dem instabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und der Slashpipe vor der Brust, den Oberkörper maximal nach links und rechts rotieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Slashpipe



Wirbelsäule gerade  
Oberkörper aufrecht  
Schulterblätter nach hinten/unten  
Slashpipe in Waage stabilisieren

## RUDERN AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Level  
8

Aus dem instabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und gestreckten Armen, die Beine strecken, gleichzeitig die Arme beugen und vor die Brust ziehen, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Slashpipe



Wirbelsäule gerade  
Schulterblätter nach hinten/unten  
Slashpipe vor dem Körper halten  
Slashpipe in Waage stabilisieren

## RUDERN (EXPLOSIV) AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Level  
9

Aus dem instabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und gestreckten Armen, die Beine explosiv strecken, gleichzeitig die Arme explosiv beugen und vor die Brust ziehen, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Slashpipe



Wirbelsäule gerade  
Schulterblätter nach hinten/unten  
Slashpipe vor dem Körper halten  
Slashpipe in Waage stabilisieren

## KAJAK (EXPLOSIV) AUF BOSU MIT SLASHPIPE + ROTATION

Level  
10

Aus dem instabilen Schwebesitz mit gebeugten Knien und der Slashpipe vor der Brust, die Slashpipe explosiv nach links unten bewegen, dann explosiv nach rechts unten, auf jeder Seite stabilisieren.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Slashpipe



Füße hochhalten  
Beine stabilisieren  
Wirbelsäule gerade  
Schulterblätter nach hinten/unten

# 6. GRUNDÜBUNG BAUCLAGE

Level 1 – 8

## MATERIALIEN

- Instabile Unterlage (z. B. Bosu, Gymnastikball)
- Gewicht (Kurzhandel/Langhandel)
- Slashpipe (verschiedene Größen)



Durch die Übungen in der Bauchlage wird hauptsächlich die Muskulatur der Rückseite angesprochen und im Besonderen die des Rückens. Auf folgende Technikmerkmale ist zu achten:

Bauchlage, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme horizontal gestreckt, Bauch- und Gesäßspannung unbedingt halten, Beine und Füße gestreckt. Es sollte darauf geachtet werden, keine extreme Rumpfstreckung ohne Bauchspannung durchzuführen.

Die diagonale Anspannung in stabiler Position führt zu einer ersten Aktivierung der hinteren Muskelkette. Im weiteren Verlauf wird durch die Bewegung der Arme und Beine die gesamte rückwärtige Muskulatur angesprochen. Die Erhöhung der sensomotorischen und kräftigenden Reize soll durch die Hinzunahme des Bosus und des Gymnastikballes sowie Gewichten, beziehungsweise der Slashpipe erfolgen. Ergänzend zur Rumpfstreckung wird die Rotation genutzt, um das Bewegungsausmaß zu vergrößern und weitere Muskeln anzusprechen.

## ARME + BEINE DIAGONAL ANHEBEN

Aus der Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen, diagonal Arm und Bein heben, dabei Kopf und Brustbein abheben, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Blick nach unten  
Bauchnabel einziehen  
Diagonal Druck gegen den Boden aufbauen

## ARME + BEINE STRECKEN

Aus der Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen, gleichzeitig beide Arme und Beine heben, dabei Kopf und Brustbein abheben, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
2



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.

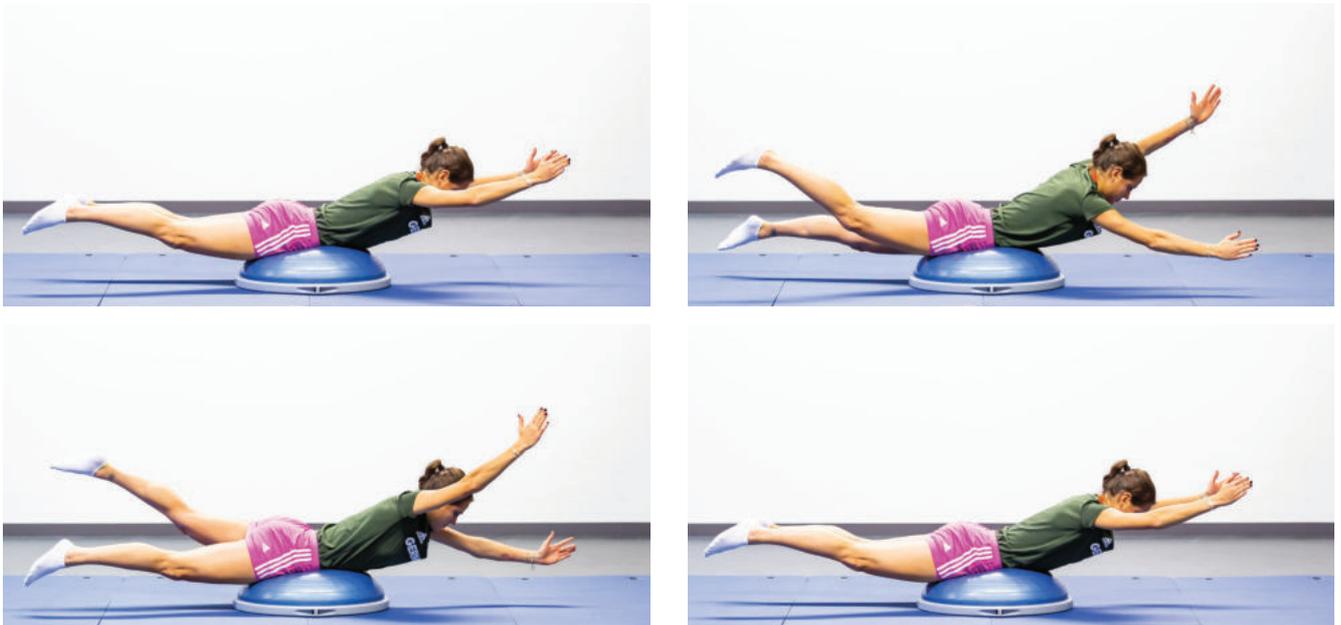


Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Blick nach unten  
Bauchnabel einziehen

### ARME + BEINE DIAGONAL ANHEBEN AUF BOSU

Level 3

Aus der Bauchlage auf dem Bosu mit gestreckten Armen und Beinen, diagonal Arm und Bein heben, dabei Kopf und Brustbein abheben, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
 Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
 Material: Bosu

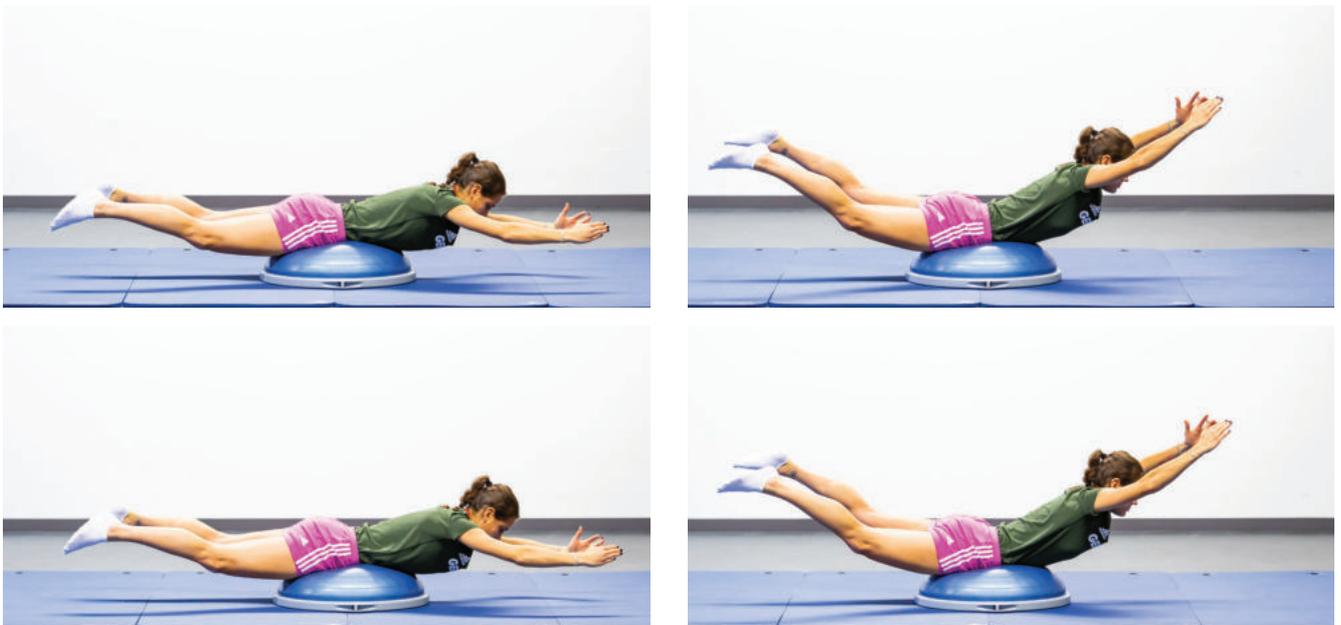


Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
 Blick nach unten  
 Bauchnabel einziehen  
 Kein Bodenkontakt

### ARME + BEINE STRECKEN AUF BOSU

Level 4

Aus der Bauchlage auf dem Bosu mit gestreckten Armen und Beinen, gleichzeitig beide Arme und Beine heben, dabei Kopf und Brustbein abheben, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
 Umfang: 3 x 10 Wdh.  
 Material: Bosu



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
 Blick nach unten  
 Bauchnabel einziehen  
 Kein Bodenkontakt

## ARME + BEINE STRECKEN AUF BOSU MIT GEWICHT

Level  
5

Aus der Bauchlage auf dem Bosu mit gestreckten Armen und Beinen, gleichzeitig beide Arme und Beine heben, dabei Kopf und Brustbein abheben, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Hantel



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Blick nach unten  
Bauchnabel einziehen  
Kein Bodenkontakt

## ARME + BEINE STRECKEN AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Level  
6

Aus der Bauchlage auf dem Bosu mit der Slashpipe auf den Schultern, den Oberkörper und die Beine heben, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Slashpipe



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Bauchnabel einziehen  
Kein Bodenkontakt  
Slashpipe in Waage

## OBERKÖRPERROTATION UM LÄNGSACHSE AUF BOSU MIT SLASHPIPE

Aus der Bauchlage auf dem Bosu mit der Slashpipe auf den Schultern, den Oberkörper um die Längsachse rotieren, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
7



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Slashpipe



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Bauchnabel einziehen  
Kein Bodenkontakt  
Slashpipe in der Mitte stabilisieren

## STRECKUNG AUF GYMNASTIKBALL MIT GEWICHT/SLASHPIPE

Aus der Bauchlage auf dem Gymnastikball mit der Langhantel/Slashpipe auf den Schultern, den Oberkörper und die Beine heben, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
8



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Bosu, Langhantel, Slashpipe



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Bauchnabel einziehen  
Kein Bodenkontakt  
Füße fixiert

# TIMUR ORUZ

## HOCKEYNATIONALMANNSCHAFT

Seit dem frühen Kindesalter spielte Timur Oruz bei dem Crefelder HTC Hockey. Nach einer Zwischenstation beim HTC Uhlenhorst Mülheim und der Rückkehr zu seinem Heimatverein wechselte er 2015 zu seinem aktuellen Verein Rot-Weiss Köln.

Im Jahre 2013 feierte Timur Oruz einen ersten großen internationalen Erfolg mit dem Sieg über Frankreich im Finale der U21 Hockey-Weltmeisterschaft im indischen Neu-Delhi. Der Sprung in die A-Nationalmannschaft wurde 2014 durch sein Turnier Debüt bei der Champions Trophy im indischen Bhubaneswar mit Gold gekrönt.

2016 war wohl sein erfolgreichstes Jahr. Zuerst gewann er mit Rot-Weiss Köln die deutsche Meisterschaft auf dem Feld, um dann bei den Olympischen Spielen in Rio den dritten Platz zu belegen und mit der Bronzemedaille belohnt zu werden. Für die Leistung mit der Hockey-Olympiamannschaft wurde er am 1. November 2016 mit dem Silbernen Lorbeerblatt ausgezeichnet.



Geburtsdatum und Ort:	27.10.1994 in Krefeld
Größe:	1,86 m
Gewicht:	87 kg
Position:	Mittelfeld
Studium:	Humanmedizin an der Universität Witten/Herdecke
Wohnort:	Köln
Aktueller Verein:	Rot-Weiß Köln

### Weg zum Hockey:

Mit gerade einmal 4 Jahren tritt der kleine Timur dem Crefelder HTC bei und macht sich mit dem Krummstock vertraut.

# 7. GRUNDÜBUNG SEITSTÜTZ

Level 1 – 11



## MATERIALIEN

- Matte
- Instabile Unterlage  
(z. B. Bosu, Gymnastikball)
- Ball

Im Seitstütz wird neben der Schulter- und Hüftmuskulatur vor allem die seitliche Rumpfmuskulatur trainiert. In Kombination mit den vorherigen Übungen, kann dadurch eine verbesserte Stabilität in allen Bereichen des Körpers erreicht werden. Auf folgende Technikmerkmale ist zu achten:

Seitlage, Füße, Knie, Hüfte und Schulter/Ellenbogen sind in einer Linie, ein Fuß hat Kontakt zum Boden, Beine geschlossen, Knie gestreckt, Becken aktiv nach vorne schieben, Bauch- und Gesäßspannung, Schultern aktiv nach hinten, Wirbelsäule gerade, Ellenbogen unter der Schulter, oberer Arm in die Hüfte gestemmt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Die statische Anspannung im Seitstütz dient als Grundlage einer adäquaten Ausführung der folgenden Übungen. Durch die Dynamik des Hebens und Senkens der Hüfte wird der Trainingsreiz erhöht. Zusätzlich werden instabile Unterlagen, weitere Bewegungen, wie die Rotation oder das Anheben des Beines und Änderungen der Bewegungsgeschwindigkeit genutzt, um den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Die Hinzunahme eines Balles, dient als ein weiterer schwerer zu kontrollierender Störreiz.

## SEITSTÜTZ HALTEN

Aus der Seitlage mit abgestütztem Unterarm das Becken abheben, sodass nur der Fuß und der Arm Kontakt zum Boden haben.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 30 Sek. pro Seite



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Arm in die Hüfte gestemmt

## SEITSTÜTZ + HÜFTHEBEN

Aus dem Seitstütz das Becken heben und senken, wobei das Becken den Boden nicht berührt.

Level  
2



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Arm in die Hüfte gestemmt

## SEITSTÜTZ MIT ABGEHOBENEM BEIN + HÜFTHEBEN

Aus dem Seitstütz mit abgehobenem Bein das Becken heben und senken, wobei das Becken den Boden nicht berührt.

Level  
3



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Arm in die Hüfte gestemmt

## SEITSTÜTZ + BALL ROLLEN

Aus dem Seitstütz einen Ball zum Fuß rollen und diesen mit dem Fuß zurückspielen.

Level  
4



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Ball



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Fuß kann abgelegt werden

## SEITSTÜTZ AUF BOSU (FÜSSE) + BALL ROLLEN

Aus dem Seitstütz einen Ball zum Fuß rollen und diesen mit dem Fuß zurückspielen.

Level  
5



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu, Ball



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Fuß kann abgelegt werden

## SEITSTÜTZ + ROTATION (EXPLOSIV)

Aus dem Seitstütz den Arm unter den Körper führen und anschließend explosiv nach oben strecken.

Level  
6



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite



Der Blick folgt der Hand  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Maximales Bewegungsausmaß

## SEITSTÜTZ AUF BOSU + ROTATION (EXPLOSIV)

Level  
7

Aus dem Seitstütz mit den Füßen auf dem Bosu, den Arm unter den Körper führen und anschließend explosiv nach oben strecken.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Bosu



Der Blick folgt der Hand  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Maximales Bewegungsausmaß

## SEITSTÜTZ AUF ZWEI BOSUS + ROTATION (EXPLOSIV)

Level  
8

Aus dem Seitstütz mit den Füßen und dem Unterarm auf dem Bosu, den Arm unter den Körper führen und anschließend explosiv nach oben strecken.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: 2 x Bosu



Der Blick folgt der Hand  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Maximales Bewegungsausmaß

## SEITSTÜTZ AUF GYMNASTIKBALL HALTEN

Den Seitstütz mit beiden Füßen gespreizt auf dem Gymnastikball und dem Unterarm auf dem Boden stabilisieren.

Level  
9



Unterlage: instabil  
Umfang: 30 Sek. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Arm in die Hüfte gestemmt

## SEITSTÜTZ AUF GYMNASTIKBALL + ROTATION (EXPLOSIV)

Aus dem Seitstütz mit den Füßen auf dem Gymnastikball, den Arm unter den Körper führen und anschließend explosiv nach oben strecken.

Level  
10



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Der Blick folgt der Hand  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Maximales Bewegungsausmaß

## SEITSTÜTZ AUF GYMNASTIKBALL + SEITENWECHSEL

Level  
11

Aus dem Unterarmstütz mit den Füßen auf dem Gymnastikball, den Arm nach oben strecken, zurück in die Ausgangsposition und den anderen Arm nach oben strecken.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Der Blick folgt der Hand.  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Maximales Bewegungsausmaß

## SEITSTÜTZ AUF GYMNASTIKBALL + SEITENWECHSEL (EXPLOSIV)

Level  
12

Aus dem Unterarmstütz mit den Füßen auf dem Gymnastikball, den Arm explosiv nach oben strecken, zurück in die Ausgangsposition und den anderen Arm explosiv nach oben strecken.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Der Blick folgt der Hand.  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Maximales Bewegungsausmaß

# SELIN ORUZ

## HOCKEYNATIONALMANNSCHAFT

Im Jahre 2012 wechselte Selin Oruz von ihrem Jugendverein Crefelder HTC zum HTC Raffelberg. Mit 16 Jahren holte sie sich mit der U18 Nationalmannschaft den Titel „Vize Europameister“. Im selben Jahr schafft sie den frühen Sprung in den A-Kader der deutschen Nationalmannschaft und bestreitet ihr erstes Länderspiel.

2015 holte sich Selin mit den Damen ihres neuen Vereines Düsseldorfer HC den Meistertitel im Hallenhockey.

Im folgenden Jahr gewann sie zunächst mit der Nationalmannschaft den Europapokal beim Champions Cup (Halle). Im Sommer 2016 folgte dann ihr größter sportlicher Erfolg. Bei den Olympischen Spielen in Rio gewann sie mit ihrer Mannschaft die Bronzemedaille und wurde dafür am 1. November 2016 mit dem Silbernen Lorbeerblatt ausgezeichnet.

2019 wurde sie zum zweiten Mal mit ihrem Verein deutsche Meisterin im Hallenhockey. Im gleichen Jahr feierte Selin mit der Nationalmannschaft die Silbermedaille bei der EM in Belgien.



Geburtsdatum und Ort:	05.02.1997 in Krefeld
Größe:	1,72 m
Gewicht:	60 kg
Position:	Mittelfeld
Studium:	Humanmedizin an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Wohnort:	Krefeld
Aktueller Verein:	Düsseldorfer HC

### Weg zum Hockey:

Selin kommt sogar noch ein Jahr früher zum Hockey als ihr Bruder und ist mit 3 Jahren Mitglied beim Crefelder HTC.

# 8. AUFWÄRM- UND MOBILISATIONÜBUNGEN

## Übungen 1 - 9

### MATERIALIEN

- Matte
- Instabile Unterlage (z. B. Gymnastikball)
- Slashpipe
- Eventuell Gewichte



Im nachfolgenden Abschnitt werden eine Reihe von Übungen vorgestellt, die für das Aufwärmen und zur Mobilisation genutzt werden können. Zusätzlich können diese Übungen auch als Inspirationen für weitere sensomotorische Reihen verstanden werden. Der Fokus des Ran Rücken Programmes liegt auf der Reduzierung von Rückenbeschwerden und auf der Stabilisation der Rumpfmuskulatur. Jedoch sind ein Transfer und eine Anpassung auf die Anforderungen einer beliebigen Sportart an den Körper erwünscht.

Der gekreuzte Ausfallschritt, der Skorpion, die Dreh-Dehn-Lagerung, der Ausfallschritt mit Rotation, der Handwalk und das Bett des Fakirs

sind klassische Mobilisations- und Aufwärmübungen. Ziele der Übungen sind eine verbesserte Gelenkmobilität, eine Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems sowie eine Erhöhung der Muskelspannung als Vorbereitung für sportliche Aktivität. Außerdem sollen sie dazu beitragen das Konzentrationslevel der Sportlerinnen und Sportler anzuheben.

Die dynamische Brücke und das Beinheben mit Zusatzgewicht sind weitere Übungen mit anderen Stabilisations- und Zusatzkomponenten, welche in sensomotorische Reihen umgewandelt werden könnten.

## GEKREUZTER AUSFALLSCHRITT (MOBILISATION)

Aus dem aufrechten Stand mit druckvoll gefalteten Händen vor der Brust, das Bein hinter dem Standbein maximal nach außen stellen und das Knie nach unten bewegen.

Übung  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Dauer: ca. 3-4 Sek. halten  
Pause: ca. 20 Sek.

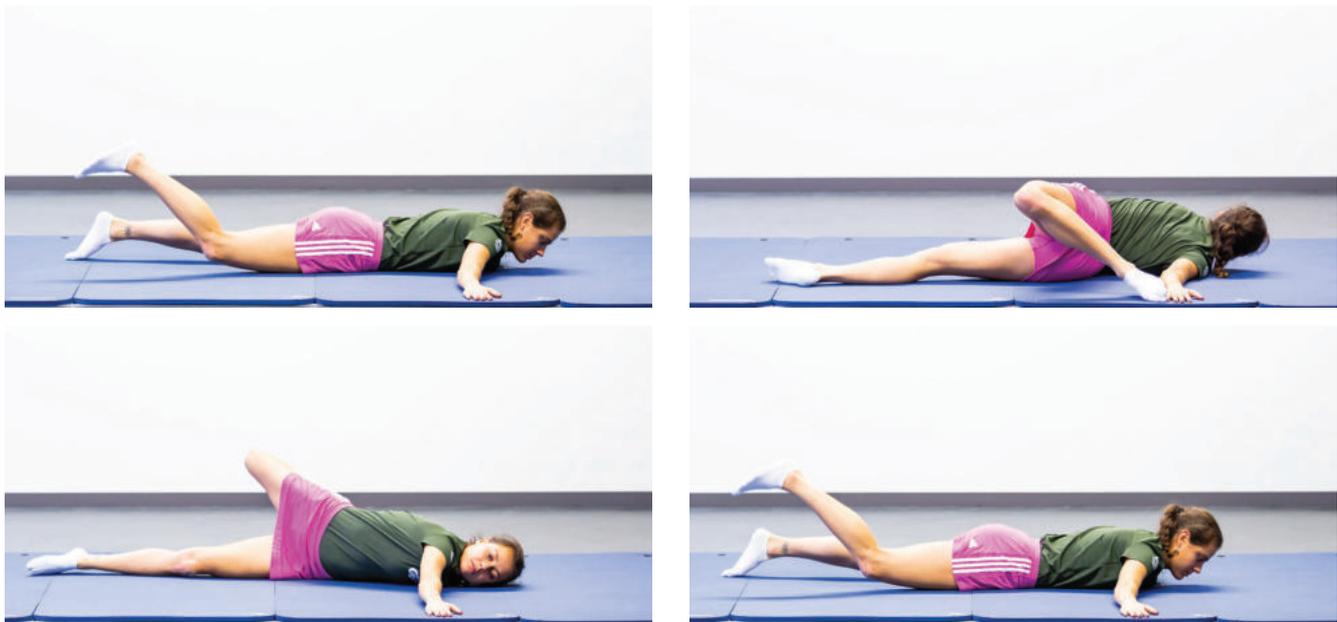


Oberkörper aufrecht  
Hüfte gerade halten  
Maximales Bewegungsausmaß

## SKORPION (MOBILISATION)

Aus der Bauchlage mit seitlich abgespreizten Armen den Fuß zum gegenüberliegenden Arm führen, danach zurück in die Bauchlage und das Bein wechseln.

Übung  
2



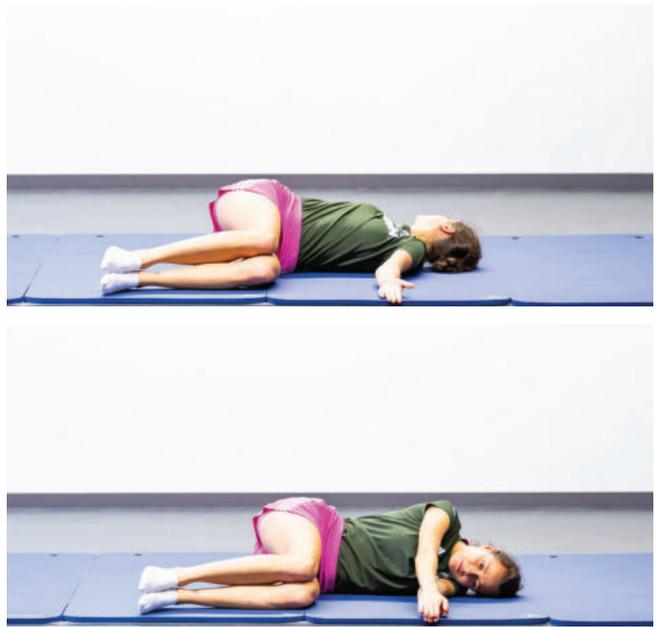
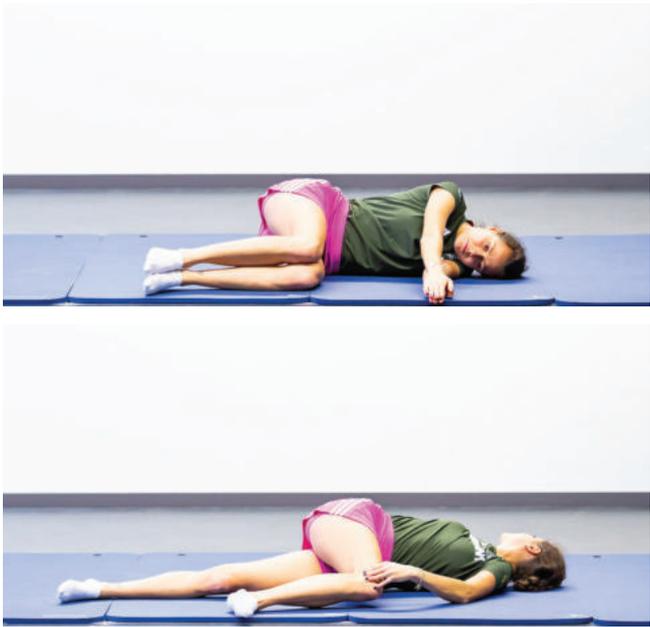
Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Dauer: ca. 3-4 Sek. halten  
Pause: ca. 20 Sek.



Schultern auf dem Boden  
Unteres Bein strecken  
Blick vom Fuß weg  
(mit der Hand den Fuß greifen)

### DREH-DEHN-LAGERUNG (MOBILISATION)

Aus der Seitlage mit 90° gebeugten Beinen, die Arme seitlich abgespreizt neben den Körper legen, anschließend das untere Bein strecken und das obere Bein mit der Hand auf dem Boden drücken.



Unterlage: stabil  
 Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
 Dauer: ca. 5 Sek. halten  
 Pause: ca. 20 Sek.



Schultern auf dem Boden  
 Unteres Bein strecken  
 Blick vom Fuß weg

### AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION (MOBILISATION)

Aus dem aufrechten Stand in den Ausfallschritt und den Oberkörper nach links und rechts rotieren, zurück in die Ausgangsposition.



Unterlage: stabil  
 Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
 Dauer: ca. 3-4 Sek. halten  
 Pause: ca. 20 Sek.



Oberkörper aufrecht  
 Hüfte gerade halten  
 Maximales Bewegungsausmaß  
 Der Blick folgt der Hand

## AUSFALLSCHRITT MIT VORGENEIGTEM OBERKÖRPER UND ROTATION (MOBILISATION)

Übung  
4.1

Aus dem aufrechten Stand in den Ausfallschritt und die Hände neben den Fuß stellen, zur Seite des vorderen Beines rotieren und den Arm nach oben strecken, anschließender Seitenwechsel.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Dauer: ca. 3-4 Sek. halten  
Pause: ca. 20 Sek.



Hüfte gerade halten  
Maximales Bewegungsausmaß  
Der Blick folgt der Hand  
Knie nah am Boden

## HANDWALK (MOBILISATION)

Übung  
5

Aus dem aufrechten Stand mit den Händen zum Boden und langsam die Hände nach vorne setzen bis zur gestreckten Bauchlage, danach durch das Vorsetzen der Füße zurück in den Stand.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Dauer: ca. 3-4 Sek. halten  
Pause: ca. 20 Sek.



Knie strecken  
Bewegung aus den Fußgelenken  
Maximales Bewegungsausmaß

## BETT DES FARKIRS I + ROTATION

Beine auf dem Boden und die Schultern auf dem Gymnastikball, beide Arme nach oben strecken und nach links und rechts rotieren.

Übung  
6



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Füße möglichst eng  
Hüfte stabil – Rotation nur in der Wirbelsäule  
Hüfte in einer Linie mit Knie und Schultern

## BETT DES FARKIRS II + SEITLICH ROLLEN

Beine auf dem Boden und die Schultern auf dem Gymnastikball, beide Arme zur Seite strecken und den Oberkörper nach links und rechts verschieben.

Übung  
7



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Füße möglichst eng  
Hüfte stabil  
Arme horizontal halten

## BEINHEBEN + SLASHPIPE (STABIL)

Aus der Bauchlage mit den Armen neben dem Körper und der Slashpipe an den Füßen, die Beine gestreckt nach oben bewegen und langsam nach unten führen.

Übung  
8



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Slashpipe



Knie strecken  
Lendenwirbelsäule hält Kontakt zum Boden  
Bauchnabel einziehen  
Slashpipe in Waage

## BEINHEBEN + SLASHPIPE (INSTABIL)

Aus der Bauchlage mit den Armen vor dem Körper verschränkt und der Slashpipe an den Füßen, die Beine gestreckt nach oben bewegen und langsam nach unten führen.

Übung  
8.1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Slashpipe



Knie strecken  
Lendenwirbelsäule hält Kontakt zum Boden  
Bauchnabel einziehen  
Slashpipe in Waage

### DYNAMISCHE BRÜCKE (STABIL, SLINGS/GYMNASTIKBALL)

Schultern auf dem Boden, die Arme seitlich am Körper und die Füße auf dem Gymnastikball, aus dieser Position die Knie beugen und den Ball zum Körper rollen, danach die Beine strecken.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Arme möglichst eng  
Hüfte nach oben gestreckt  
Spannung im Gesäß  
Maximales Bewegungsausmaß

### DYNAMISCHE BRÜCKE (INSTABIL, SLINGS/GYMNASTIKBALL)

Schultern auf dem Boden, die Arme vor dem Körper verschränkt und die Füße auf dem Gymnastikball, aus dieser Position die Knie beugen und den Ball zum Körper rollen, danach die Beine strecken.



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Hüfte nach oben gestreckt  
Spannung im Gesäß  
Maximales Bewegungsausmaß

## DYNAMISCHE BRÜCKE (EINBEINIG, SLINGS/GYMNASTIKBALL)

Übung  
9.2

Schultern auf dem Boden, die Arme seitlich am Körper und die Füße auf dem Gymnastikball, aus dieser Position ein Bein abheben und das andere Knie beugen, danach das Bein strecken und wechseln.



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Gymnastikball



Hüfte nach oben gestreckt  
Spannung im Gesäß  
Maximales Bewegungsausmaß

# 9. SPORTARTSPEZIFISCHE ÜBUNGEN

## Übungen 1 - 4



Ein großes Ziel des Ran Rücken Projektes ist der Transfer in den Sport. Dabei soll das Konzept des sensomotorischen Trainings mit den zahlreichen positiven Effekten auf die jeweiligen sportartspezifischen Anforderungen übertragen werden. Der systematische Aufbau von Übungsreihen mit einer Progression an Schwierigkeit und Instabilität sollte beibehalten werden. Des Weiteren sollte darauf geachtet werden, dass jede Variation einer Übung den Sportlerinnen und Sportlern eine neue Möglichkeit bietet, im Grenzbereich der eigenen koordinativen Fähigkeiten zu trainieren.

Durch diesen Übungskatalog sollen alle Trainerrinnen und Trainer sowie die Sportlerinnen und Sportler dazu motiviert werden, ein instabiles, sensomotorisches Training in ihren Sport zu integrieren.

Im weiteren Verlauf wird am Beispiel Hockey gezeigt, wie durch die Hinzunahme von Sportgeräten und sportarttypischen Positionen ein Transfer vorstellbar ist.

## BALL DRIBBELN IM ZEHENSTAND

Aus dem Zehenstand mit gebeugten Knien, den Ball am gestreckten Arm mit dem Schläger, weit entfernt um den Körper führen; vorne, in der Mitte und hinten wird der Ball gedribbelt.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Beine gebeugt  
Rumpfspannung  
Maximales Bewegungsausmaß

## BALL DRIBBELN IM ZEHENSTAND AUF BALANCE PAD

Aus dem Zehenstand mit gebeugten Knien, den Ball am gestreckten Arm mit dem Schläger, weit entfernt um den Körper führen; vorne, in der Mitte und hinten wird der Ball gedribbelt.

Level  
2



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Beine gebeugt  
Rumpfspannung  
Maximales Bewegungsausmaß

## BALL DRIBBELN IM EINBEINSTAND

Aus dem Einbeinstand mit gebeugtem Knie, den Ball am gestreckten Arm mit dem Schläger, weit entfernt um den Körper führen; vorne, in der Mitte und hinten wird der Ball gedribbelt.

Level  
3



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Beine gebeugt  
Rumpfspannung  
Maximales Bewegungsausmaß

## BALL DRIBBELN IM EINBEINSTAND AUF BALANCE PAD

Aus dem Einbeinstand mit gebeugtem Knie, den Ball am gestreckten Arm mit dem Schläger, weit entfernt um den Körper führen; vorne, in der Mitte und hinten wird der Ball gedribbelt.

Level  
4



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Beine gebeugt  
Rumpfspannung  
Maximales Bewegungsausmaß

## PASSEN + DRIBBELN DES BALLEES IM ZEHENSTAND

Aus dem Zehenstand mit gebeugten Knien, den Ball annehmen, dribbeln und dem Partner zurückspielen.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh.  
Material: Hockeyschläger + Ball



Knie gebeugt  
Rumpfspannung  
Schnelles variables Passen

## PASSEN + DRIBBELN DES BALLEES IM ZEHENSTAND AUF BALANCE PAD

Aus dem Zehenstand mit gebeugten Knien, den Ball annehmen, dribbeln und dem Partner zurückspielen.

Level  
2



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Knie gebeugt  
Rumpfspannung  
Schnelles variables Passen

## PASSEN + DRIBBELN DES BALLEES IM EINBEINSTAND

Aus dem Einbeinstand mit gebeugtem Knie, den Ball annehmen, dribbeln und dem Partner zurückspielen.

Level  
3



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Knie gebeugt  
Rumpfspannung  
Schnelles variables Passen

## PASSEN + DRIBBELN DES BALLEES IM EINBEINSTAND AUF BALANCE PAD

Aus dem Einbeinstand mit gebeugtem Knie, den Ball annehmen, dribbeln und dem Partner zurückspielen.

Level  
4



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Knie gebeugt  
Rumpfspannung  
Schnelles variables Passen

## BALL DRIBBELN IM SEITSTÜTZ

Aus dem Seitstütz, den Ball mit dem Schläger vor dem Körper nach unten spielen, dort stoppen und wieder zurückspielen.

Level  
1



Unterlage: stabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Ball schnell spielen

## BALL DRIBBELN IM SEITSTÜTZ AUF BOSU

Aus dem Seitstütz, den Ball mit dem Schläger vor dem Körper nach unten spielen, dort stoppen und wieder zurückspielen.

Level  
2



Unterlage: instabil  
Umfang: 3 x 10 Wdh. pro Seite  
Material: Hockeyschläger + Ball



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Becken in einer Linie mit Schulter und Knien  
Ball schnell spielen

## BALL DRIBBELN IM SEITSTÜTZ AUF ZWEI BOSU

Aus dem Seitstütz, den Ball mit dem Schläger vor dem Körper nach unten spielen, dort stoppen und wieder zurückspielen.

Level  
3



Unterlage: instabil

Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite

Material: Hockeyschläger + Ball



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Becken in einer Linie mit Schulter und Knien

Ball schnell spielen

## HOHER VIERFÜSSLER + ROTATION MIT SCHLÄGER UND BALL

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Ball zur Mitte dribbeln, dann zur Seite aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
1



Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Unterlage: stabil



Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## HOHER VIERFÜSSLER + ROTATION MIT SCHLÄGER UND BALL AUF BALANCE PAD

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Ball zur Mitte dribbeln, dann zur Seite aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
2



Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Unterlage: instabil  
Material: Balance Pad



Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## HOHER VIERFÜSSLER + ROTATION MIT SCHLÄGER UND BALL AUF BOSU

In dem Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, den Ball zur Mitte dribbeln, dann zur Seite aufrotieren, der Blick folgt der Hand, zurück in die Ausgangsposition.

Level  
3



Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Unterlage: instabil  
Material: Bosu

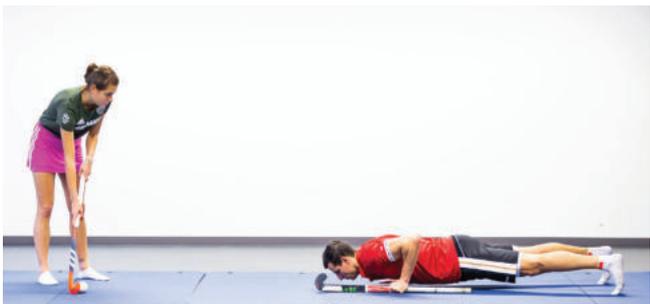


Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Knie bleiben auf einer Höhe

## LIEGESTÜTZ UND DIAGONALER STÜTZ + BALLANNAHME UND PASS

Aus der Liegestützposition langsam runtergehen, explosiv strecken, dabei diagonal Arm und Bein heben, nach der Stabilisation den Ball annehmen und zurückspielen, anschließender Seitenwechsel.

Level  
4



Umfang: 3 x 5 Wdh. pro Seite  
Unterlage: stabil



Schulterblatt nach hinten unten  
Hüfte gerade halten  
Arm + Bein hoch und gestreckt

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER & REDAKTION

MiSpEx-Netzwerk: National Research Network for Medicine in Spine Exercise  
Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Förderschwerpunkt Rückenschmerz

## AUTORINNEN & AUTOREN

Schäfer, Hendrik

Schäfer, Robin

Prof. Dr. Platen, Petra

Dr. Moreno Catalá, María

Prof. Dr. Arampatzis, Adamantios

## BILDRECHTE

Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaft,  
Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung

## FOTOS, SATZ UND LAYOUT

Kimmeskamp, Kilian

Fakultät für Sportwissenschaft, Ruhr-Universität Bochum



[www.mispex.de](http://www.mispex.de)  
[ranruecken@rub.de](mailto:ranruecken@rub.de)



**MISPEX**  
NETWORK