

# Basketball Leistungszentrum | MOG Basketball

## Erreiche dein persönlich Bestes

Training | Events | Analyse | Organisation und Planung für Vereine, Verbände und Schulen

---

### Stabi, Kraft und Mobilität 12-2017

Fußgelenke mobilisieren (an der Wand, Knie nach vorn)	3x 10 pro Fuß
im Einbeinstand, Knie auf Hüfthöhe, Rotation	1x 15 pro Bein
Hände an die Schläfen, Knie zum Ellbogen	20 insgesamt (abwechselnd)
Standwaage	15 pro Bein
Band um die Füße, Knie hochziehen, alternierend	20 insgesamt
Ausfallschritt, Ellbogen runter, Rotation-Arm nach oben	15 pro Seite
Käfer	20x
mit den Füßen auseinander und zusammen hüpfen	30x (schnellstmöglich)
einbeinige Ausfallschritte vor und zurück	20 pro Bein
Liegestützposition mit Arm/Bein heben (überkreuz)	20 jede Seite
Seitlage-Unterarmstütz, das obere Bein heben & senken	20 pro Seite
Rückenlage, die Hüfte heben und senken, 1 Bein gestreckt	15 pro Seite
Seitlage-Unterarmstütz, oberes Knie anziehen und strecken	20 pro Seite
4-Füsslerstand, gleichseitig Arm und Bein strecken	2x 10 pro Seite
beidbeinige Kniebeugen	20x
beidbeinig hochspringen, landen	10x
einbeinig hochspringen, 180° Drehung	10x
einbeinig hochspringen, 360° Drehung	10x
einbeinig 3x auf der Stelle hüpfen und dann landen	10x pro Bein
einbeinige Ausfallschritte vor und zurück	15 pro Bein
Bauchlage/Unterarmstütz Füße auseinander & zusammen	20 (mit dem Miniband)
Rückenlage/Unterarmstütz, Knie abwechselnd anziehen	20 pro Bein
beidbeinige Kniebeugen mit dem Miniband um die Knie	15
Liegestützposition und abwechselnd einen Fuß nach vorn	20 abwechselnd
Käfer	20x

Zeitraum : ab 01. Dezember 2017  
Anzahl der Einheiten : 25  
Häufigkeit : maximal 1x täglich