

# Pregame Routine

## Movement Preps

### Durchführung und kleine Anmerkungen

- › Führt die Movement Preps im Anschluss an die Blackroll Routine vor eurem sportspezifischen Aufwärmtraining vor jedem Training/Spiel aus.
- › Konzentriert euch bei der Durchführung und kontrolliert die Ausführung. Ihr solltet immer etwas spüren.
- › Die Movement Preps aktivieren und mobilisieren die Gelenke und umliegenden Strukturen zugleich.
- › Jede Übung wird mit 10 Wiederholungen pro Seite ruhig und mit fließenden Bewegungen ausgeführt. Alle Übungen zusammen dauern ca. 10 Minuten.

# Pregame Routine

## Hüftschwung

### Ausgangsstellung:



- › Rückenlage
- › Arme gestreckt im 90° Winkel zum Rumpf abgelegt
- › Beine in der Hüfte und im Knie zu 90° gebeugt

### Ausführung:



- › Beine nach rechts und links drehen bis knapp über den Boden
- › Kopf zur entgegengesetzten Seite drehen



### Beachte:

- › Bauch anspannen
- › Knie zusammenlassen
- › Schultern haben dauerhaft Bodenkontakt

### Das solltet ihr spüren:

- › Dehnung und Aktivierung der schrägen Bauchmuskulatur
- › Dehnung und Aktivierung der seitlichen Rumpfmuskulatur

# Pregame Routine

## Skorpion (vorlings)

### Ausgangsstellung:



- › Rückenlage
- › Arme gestreckt im 90° Winkel zum Rumpf abgelegt

### Ausführung:



- › Beine abwechselnd mobilisieren
- › gestreckt vom Boden abheben bis die Kniestreckung nicht mehr gehalten werden kann
- › Fußspitze zur gegenüberliegenden Hand führen



### Beachte:

- › Schultern haben dauerhaft Bodenkontakt

### Das solltet ihr spüren:

- › Dehnung und Aktivierung der schrägen Bauchmuskulatur
- › Dehnung und Aktivierung der seitlichen Rumpfmuskulatur
- › Dehnung und Aktivierung der seitlichen Hüftmuskulatur
- › Aktivierung der vorderen Hüftmuskulatur
- › Dehnung des unteren Rückens

# Pregame Routine

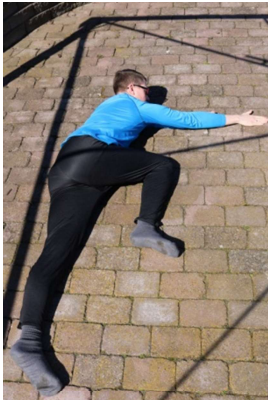
## 90-90 Stretch

### Ausgangsstellung:



- > Seitenlage
- > unteres Bein gestreckt
- > oberes Bein in der Hüfte so weit wie möglich gebeugt und abgelegt Arme nach vorne ausgestreckt

### Ausführung:



- > Teil 1: obere Hand nach vorne rausschieben



- > Teil 2: obere Hand zurückführen
- > Handkontakt lösen
- > Arm in Verlängerung des Rumpfes halten
- > obere Schulter in Richtung Boden bewegen

### Beachte:

- > Knie muss dauerhaft Bodenkontakt haben

### Das solltet ihr spüren:

- > Dehnung der Rückseite der untenliegenden Schulter
- > Dehnung des Rumpfes
- > ggf. Dehnung der Außenseite der obenliegenden Hüfte

# Pregame Routine

## Skorpion (rücklings)

### Ausgangsstellung:



- › Bauchlage
- › Arme gestreckt im 90° Winkel zum Rumpf abgelegt

### Ausführung:



- › Beine abwechselnd mobilisieren
- › Knie beugen
- › Oberschenkel abheben
- › Fuß zur gegenüberliegenden Hand führen



### Beachte:

- › Schultern haben dauerhaft Bodenkontakt

### Das solltet ihr spüren:

- › Dehnung und Aktivierung der schrägen Bauchmuskulatur
- › Dehnung und Aktivierung der Rückenmuskulatur
- › Aktivierung der Gesäßmuskulatur
- › Dehnung der Oberschenkel und Hüftmuskulatur

# Pregame Routine

## Handwalks

### Ausgangsstellung:



- > Stand
- > Hände so nah wie möglich am Körper auf den Boden bringen

### Ausführung:



- > mit den Händen nach vorne krabbeln bis in die Liegestützposition
- > 1 Liegestütz
- > mit den Füßen Richtung Hände tippeln



### Beachte:

- > Knie bleiben gestreckt

### Das solltet ihr spüren:

- > Dehnung der Rückseite des Beines, des Gesäßes und der Lendenwirbelsäule
- > Aktivierung des Rumpfes

# Pregame Routine

## Standwaage

### Ausgangsstellung:



- › Stand auf einem Bein
- › Knie des Standbeines leicht beugen
- › Arme 90° zur Seite abgespreizt

### Ausführung:



- › Spielbein nach hinten strecken
- › Rumpf bewegt sich nach vorne in Verlängerung des Beines
- › zurück zur Ausgangsstellung und Seite wechseln

### Beachte:

- › Körper in einer Linie
- › Schultern und Becken parallel zum Boden

### Das solltet ihr spüren:

- › Dehnung der Oberschenkelrückseite des Standbeines
- › Aktivierung der Gesäßmuskulatur
- › Aktivierung der Gleichgewichtsreaktionen
- › Aktivierung des Standbeines

# Pregame Routine

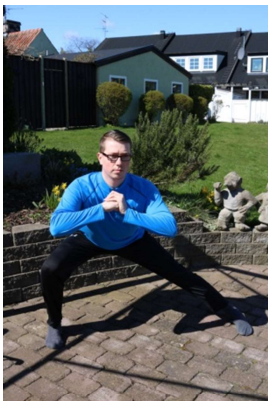
## seitlicher Ausfallschritt

### Ausgangsstellung:



- › schulterbreiter Stand

### Ausführung:



- › Ausfallschritt nach rechts
- › Gewicht nach rechts verlagern
- › Gesäß nach hinten/unten
- › linkes Bein bleibt gestreckt
- › über die rechte Hüfte hochdrück in Ausgangsstellung
- › Seite wechseln



### Beachte:

- › Füße zeigen nach vorne
- › Oberkörper aufrecht
- › Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus

### Das solltet ihr spüren:

- › Aktivierung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur
- › Aktivierung der unteren Rückenmuskulatur
- › Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur



# Pregame Routine

## Ausfallschritt vorwärts

### Ausgangsstellung:



- › hüftbreiter Stand

### Ausführung:



- › Teil 1: rechtes Bein anziehen großer Ausfallschritt mit rechts nach vorne
- › linke Hand stützt auf den Boden
- › rechter Ellenbogen zur rechten Ferse (1-2Sek. halten)
- › aufdrehen und rechte Hand Richtung Decke



## Pregame Routine



- › Teil 2: rechte Hand aufstützen
- › beide Beine durchstrecken
- › Oberkörper aufrichten
- › Wiederholung mit links



### Beachte:

- › beide Füße zeigen nach vorne
- › Gesäß anspannen

### Das solltet ihr spüren:

- › Dehnung im Gesäß (gebeugtes Bein)
- › Dehnung der Hüftbeuger (gestrecktes Bein)
- › Dehnung der Lendenwirbelsäule
- › Dehnung der Oberschenkelrückseite (2. Teil vorderes Bein)
- › Dehnung der Wadenmuskulatur (2. Teil hinteres Bein)

# Pregame Routine

## Ausfallschritt rückwärts

### Ausgangsstellung:



- › hüftbreiter Stand
- › Arme 90° zur Seite abgespreizt

### Ausführung:



- › Ausfallschritt rückwärts
- › Gesäß und Bauch anspannen
- › Arm auf der gestreckten Seite hoch über die Mitte führen
- › Drehung der Wirbelsäule zur Gegenseite
- › Wiederholung mit der anderen Seite



### Beachte:

- › beide Füße zeigen nach vorne
- › Rumpf stabil

### Das solltet ihr spüren:

- › Dehnung der Hüftbeuger auf der gestreckten Seite
- › Dehnung und Aktivierung des Rumpfes auf der gestreckten Seite
- › Aktivierung der Gleichgewichtsreaktionen

# Pregame Routine

## Ausfallschritt überkreuzt

### Ausgangsstellung:



- > hüftbreiter Stand
- > Oberkörper stabil + Hände gegeneinander drücken

### Ausführung:



- > ein Bein überkreuzt nach vorne stellen
- > Kniebeuge ausführen
- > Knie wieder strecken
- > Ausgangsstellung wieder einnehmen
- > Seite wechseln



### Beachte:

- > Füße zeigen beide nach vorne
- > Hüften nach hinten schieben bei der Kniebeuge

### Das solltet ihr spüren:

- > Dehnung und Aktivierung der Hüftaußenseite
- > Dehnung der Oberschenkelaußenseite
- > Aktivierung der Oberschenkelvorderseite

# Pregame Routine

## Sumo Squat

### Ausgangsstellung:



- › beckenbreiter Stand
- › Oberkörper aufrecht
- › Hände fassen unter die Zehen
- › in die Hocke gehen
- › Arme gestreckt innen an den Knien

### Ausführung:



- › Knie wieder durchstrecken

### Beachte:

- › Oberkörper so aufrecht wie möglich

### Das solltet ihr spüren:

- › Dehnung der Gesäßmuskulatur
- › Dehnung der Oberschenkelrückseite
- › Dehnung der unteren Rückenmuskulatur