



## «Sport Basics»

**suvaliv**

Sichere Freizeit

**Suva**

Freizeitsicherheit  
Postfach, 6002 Luzern

**Auskünfte**

Tel. 041 419 58 51

**Bestellungen**

[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Tel. 041 419 58 51  
Fax 041 419 59 17

Begleitbroschüre zum Film «Sport Basics»  
1. Auflage, Februar 2011, 30 000 Exemplare

**Bestellnummer**

88255.d

# «Sport Basics»

## **Gute körperliche Verfassung als Basis**

Eine gute körperliche Verfassung reduziert das Risiko von Sportverletzungen wesentlich und bildet die Basis für eine effiziente Technik. Deshalb hat die Suva in Zusammenarbeit mit Kerstin Warnke, Fachärztin für Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin (SGSM), das Präventionsprogramm «Sport Basics» entwickelt. Es umfasst 6 Basisübungen («Basics») und 4 Zusatzübungen mit einem höheren Schwierigkeitsgrad («Basics Plus»). Im Folgenden erfahren Sie das Wichtigste in Kürze über «Sport Basics».

### **Für wen ist «Sport Basics» geeignet?**

Das Programm ist in erster Linie auf die Ballsportarten ausgerichtet. Die Übungen eignen sich sowohl für Breiten- als auch für Spitzensportler zwischen 10 und 70 Jahren. Leistungssportler können mit den Übungen testen, ob ihre Kraftgrundlagen noch ausreichend entwickelt sind. Grundsätzlich sind die Übungen für alle geeignet, die ihre Fitness verbessern möchten.

### **Was beinhaltet «Basics Plus»?**

«Basics Plus» besteht aus 4 schwierigeren Übungen und baut auf den Basisübungen auf. Wer die «Basics» gut beherrscht, kann sich den «Basics Plus» zuwenden. Mit jeder «Basics Plus»-Übung werden gleichzeitig zwei oder mehrere Körperregionen trainiert, zum Beispiel Rücken und Schulter.

## **Was ist neu am Präventionsprogramm «Sport Basics»?**

Neu ist, dass die Übungen auf Schwachstellen ausgerichtet sind, die bei Verletzungen in den Ballsportarten häufig eine Rolle spielen. Beispielsweise sind Verletzungen der Sprung- und Kniegelenke oft auf eine vorbestehende funktionelle Instabilität der Beinachse zurückzuführen. Kommt noch eine äussere Ursache hinzu, ein Foul, eine Bodenunebenheit oder eine harte Attacke des Gegenspielers, ist eine Verletzung meist unvermeidlich. Oder: Schwächen der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur führen bei vielen Ballsportlerinnen und -sportlern zu Rückenbeschwerden.

## **Warum gerade diese Übungen?**

Die Übungen beugen den häufigsten Verletzungen bei den Ballsportarten und beim Unihockey vor: Verletzungen der Sprunggelenke und Bänderverletzungen im Knie, gefolgt von Rücken- und Schulterverletzungen. Die Schwachstellen werden mit den 6 Basisübungen speziell trainiert. Der Schwerpunkt wird auf das Kräftigen und Stabilisieren der betroffenen Körperregionen gelegt. Die Übungen dienen nicht nur der Prävention, sondern tragen auch zur Verbesserung oder Erhaltung der persönlichen Fitness bei. Die Übungen lassen sich auch zu Hause einfach ausführen.

## **Wie gross ist der Zeitbedarf?**

Wenn die Sportlerinnen und Sportler mit den Übungen vertraut sind, beträgt der Zeitbedarf ca. 10 Minuten. Die Übungen können in das Aufwärmprogramm integriert werden, ohne die Trainingszeit unnötig zu verlängern.

## **Hinweis**

Diese Broschüre ist eine Kurzanleitung zu den Übungen.

Im Film (DVD 373.d/f/i) werden die Übungen Schritt für Schritt gezeigt und erklärt. Die DVD erhalten Sie kostenlos beim Kundendienst der Suva ([www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo), Fax 041 419 59 17, Telefon 041 419 58 51).

## **Für alle Übungen gilt:**

### **1. Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten**

Bauen Sie vor Beginn der Übung die Körperspannung auf und halten Sie diese während der ganzen Übung aufrecht:

- Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und Kopf.
- Frauen spannen den Beckenboden so an, als ob Sie dringend auf die Toilette müssten.
- Männer ziehen die Hoden hoch.
- Damit Sie die Spannung aufrechterhalten können, unbedingt in die seitlichen Lungenpartien ein- und ausatmen. Atmen Sie in der Regel aus, wenn die Anstrengung am grössten ist. Atmen Sie ein beim Zurückgehen in die Ausgangsstellung.

### **2. Übungen kontrolliert ausführen**

Führen Sie die Übungen langsam, kontrolliert und ohne Schwung aus.

# «Basics»

## Übung 1

### **Stabilisation Rumpf vorne.**

Legen Sie sich auf den Rücken. Halten Sie die Füße flach am Boden. Knie und Füße sind hüftbreit auseinander. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Richten Sie sich mit gestreckter Brust auf, bis Sie in die sitzende Position gelangen. Atmen Sie dabei aus.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung. Atmen Sie dabei ein.
- Körperspannung immer aufrechterhalten.
- 10 Wiederholungen

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Knie und Füße geschlossen halten.



# Übung 1



# «Basics»

## Übung 2

### Stabilisation Rumpf hinten.

Legen Sie sich flach auf den Bauch. Die Fussspitzen sind am Boden aufgestellt. Bauen Sie die Körperspannung auf und spannen Sie besonders die Gesäßmuskeln an. Halten Sie die Arme rechtwinklig zum Oberkörper. Der Kopf bildet eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule.

- Bewegen Sie den Oberkörper langsam (nicht mit Schwung) nach oben. Atmen Sie dabei aus. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Den Kopf nicht in den Nacken drücken.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung, jedoch ohne die Unterlage zu berühren. Atmen Sie dabei ein.
- 10 Wiederholungen

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Knie und Füße geschlossen halten.

# Übung 2



# «Basics»

## Übung 3

### Stabilisation Rumpf seitlich.

Legen Sie sich auf den Boden und nehmen Sie Seitenlage ein.

Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Stützen Sie sich mit dem bodennahen Arm auf, wobei der Ellbogen direkt unter der Schulter positioniert ist. Drücken Sie den Körper in den seitlichen Unterarmstütz hoch und halten Sie diese Position mit der Körperspannung. Der Kopf bildet eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Die Schulter darf nicht einknicken. Gehen Sie nach 20 Sekunden zurück in die Ausgangsstellung und wechseln Sie die Seite.
- 10 Wiederholungen pro Seite

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie den Körper hochdrücken und wieder sinken lassen, jedoch ohne den Boden zu berühren.

Oder Sie halten den Unterarmstütz und spreizen das obere Bein 10-mal ab.

# Übung 3



# «Basics»

## Übung 4

### **Stabilisation Beinachse / Kräftigung Oberschenkelmuskulatur.**

Stellen Sie die Füße parallel und hüftbreit auseinander. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Beugen Sie die Knie langsam bis zu einem Winkel von 90°, indem Sie das Gesäss nach hinten unten führen. Atmen Sie dabei ein. Die Knie bleiben stabil und zeigen immer nach vorne. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und einen runden Rücken.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung. Atmen Sie dabei aus.
- 10 Wiederholungen

# Übung 4



# «Basics»

## Übung 5

### **Stabilisation Beinachse / Einbeinsprung.**

Stützen Sie die Hände in die Hüften und stellen Sie sich wenn möglich neben einer Linie auf das rechte Bein. Winkeln Sie das linke Bein nach hinten an (nicht mehr als 90°). Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Springen Sie seitlich über die Linie. Atmen Sie dabei aus. Nach der stabilen Landung auf dem rechten Bein einatmen. «Wackler» vermeiden. Das Knie zeigt immer nach vorne.
- Mit dem Ausatmen wieder auf die andere Seite der Linie springen.
- 10 Wiederholungen pro Bein



# Übung 5



# «Basics»

## **Übung 6 – für Fussball und Unihockey.**

### **Stabilisation Becken/Kräftigung Oberschenkelmuskulatur.**

Legen Sie sich auf den Rücken. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Stellen Sie Knie und Füße parallel und hüftbreit auseinander. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Drücken Sie das Becken nach oben bis Oberkörper und Beine eine gerade Linie bilden. Kein Hohlkreuz. Atmen Sie dabei aus.
- Becken wieder sinken lassen, jedoch ohne den Boden zu berühren.
- 10 Wiederholungen

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie die Übung mit geschlossenen Knie und Füßen ausführen oder ein Bein strecken und dieses waagrecht halten.

# Übung 6



# «Basics»

## **Übung 6 – für Volleyball, Handball, Basketball und alle, die etwas für ihre Fitness tun möchten.**

### **Stabilisation und Zentrierung Schulter.**

Fixieren Sie das Thera-Band auf Ellbogenhöhe an einem fest verankerten Gegenstand. Gehen Sie leicht in die Knie und halten Sie das gespannte Band mit der rechten Hand fest. Der Oberarm liegt am Körper an und der Unterarm ist rechtwinklig gebeugt. Bauen Sie die Körperspannung auf und stellen Sie sich vor, dass das Schulterblatt in Richtung gegenüberliegende Gesäßtasche zieht.

- Ziehen Sie das Band mit der rechten Hand 10-mal nach aussen.
- Drehen Sie sich um 180° und ziehen Sie das Band 10-mal nach innen.
- Wechseln Sie die Seite.

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie den Oberarm horizontal zur Schulter und 90° zum Körper halten und das Band nach aussen ziehen.

# Übung 6



# «Basics Plus»

## Übung 1

### **Stabilisation Rumpf/Becken, Beinachse und Schulter.**

Halten Sie einen Ball mit beiden Händen fest. Bauen Sie die Körperspannung auf. Stehen Sie auf das rechte, leicht gebeugte Bein. Das Knie ist nach vorne ausgerichtet und ragt nie über die Fussspitze hinaus.

- Neigen Sie den Körper nach vorne. Der Körper bildet von Kopf bis Fuss eine gerade Linie. Hohlkreuz vermeiden.
- Zählen Sie bis 10.
- Wechseln Sie das Standbein.

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie während der Übung den Ball 10-mal prellen.

# Übung 1



# «Basics Plus»

## Übung 2

### **Stabilisation Rumpf seitlich und Schulter.**

Legen Sie sich seitlich ausgestreckt auf den Boden. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter positioniert. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Nehmen Sie die seitliche Unterarmstütz-Position ein. Der Körper bildet eine gerade Linie.
- Drehen Sie die obere Schulter nach unten einwärts: das heisst, der Arm wird unter den Oberkörper gedreht. Atmen Sie dabei aus. Der Körper bleibt beim Drehen gestreckt. Hohlkreuz vermeiden, Schulter darf nicht einknicken.
- Bewegen Sie die Schulter wieder zurück in die Ausgangsstellung. Atmen Sie dabei ein.
- Nach 10 Wiederholungen: Seitenwechsel



# Übung 2



# «Basics Plus»

## Übung 3

### **Stabilisation Rumpf und Beinachse.**

Knien Sie sich hin. Stellen Sie das rechte Bein rechtwinklig vor den Körper. Halten Sie den Rücken gerade und achten Sie darauf, dass die Beinachse nach vorne ausgerichtet ist. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Bewegen Sie den Körper mit dem rechten Bein langsam nach oben und atmen Sie dabei aus.
- Gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsstellung, jedoch ohne die Unterlage zu berühren. Der Rumpf bleibt immer stabil. Atmen Sie dabei ein.
- Nach 10 Wiederholungen: Seitenwechsel

# Übung 3



# «Basics Plus»

## **Übung 4 – für Fussball/Unihockey. Stabilisation Beinachse und Rumpfrotation.**

Halten Sie mit beiden Händen einen Ball. Knien Sie sich hin und stellen Sie das rechte Bein rechtwinklig vor den Körper. Halten Sie den Rücken gerade und strecken Sie die Brust raus. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Drücken Sie den Oberkörper nach oben. Halten Sie die Arme waagrecht und drehen Sie den Oberkörper nach links. Atmen Sie dabei aus. Schulter nicht hochziehen. Die Beinachse bleibt stabil und der Rumpf gespannt.
- Gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsstellung. Atmen Sie dabei ein.
- Nach 10 Wiederholungen: Seitenwechsel

# Übung 4



# «Basics Plus»

## **Übung 4 – für Volleyball / Handball / Basketball. Stabilisation Rumpf und Schulterrotation.**

Nehmen Sie eine aufrechte «Schrittstellung» ein. Stehen Sie mit dem linken, vorderen Fuss auf das Thera-Band. Das Knie ist leicht gebeugt. Halten Sie das Band mit der rechten Hand und bauen Sie die Körperspannung auf.

- Ziehen Sie das Band diagonal nach hinten aussen. Atmen Sie dabei ein.
- Lassen Sie das Band langsam wieder zurückgleiten. Atmen Sie dabei aus. Stellen Sie sich vor, dass das Schulterblatt in Richtung gegenüberliegende Gesässtasche zieht. Der Rumpf bleibt immer stabil. Hohlkreuz vermeiden.
- Nach 10 Wiederholungen: Seitenwechsel

# Übung 4



## Das Modell Suva

### Die vier Grundpfeiler der Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung: sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung des Verwaltungsrats aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

**Bestellnummer**

88255.d