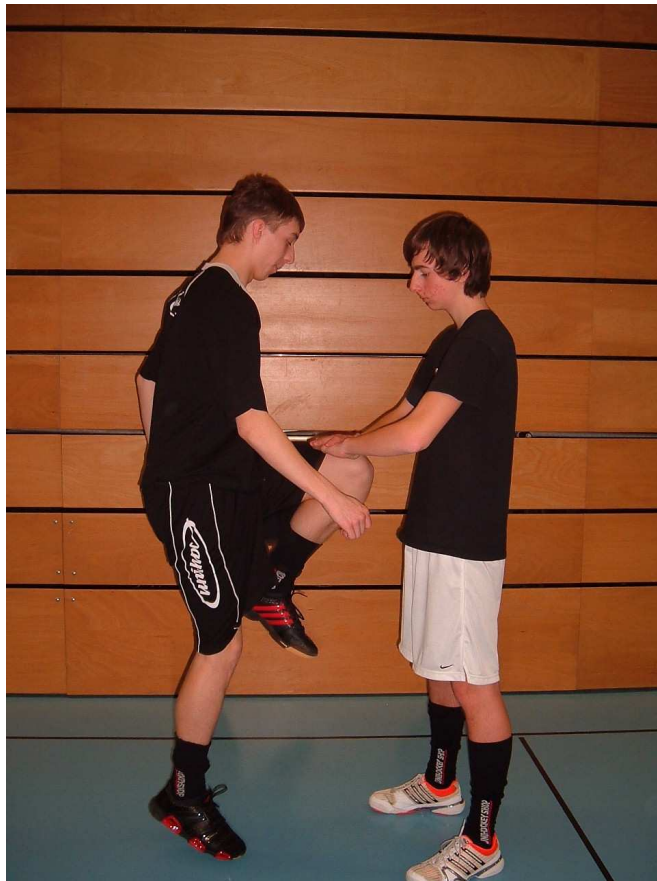


# Starting Five

## Das Präventionsprogramm vor Training und Wettkampf

### Knee-Lifts



Abwechselnd jeweils das rechte dann das linke Knie bis zu den Händen des Partners anheben. Knie muss bis mindest 90 Grad Hüftbeuge angehoben werden. Die Übung wird an Ort hüpfend ausgeführt.

#### Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler je Seite 15 Wiederholungen  
Einsteiger je Seite 8-10 Wiederholungen

#### Belastung:

Beinmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Herz-Kreislauf

# Starting Five

## Das Präventionsprogramm vor Training und Wettkampf

### Flyer



Abwechselnd jeweils das rechte Bein und den linken Arm in der Waagerechten vom Körper abstrecken, dann Wechsel des Standbeins und gleichzeitig Wechsel des waagerechten Beins und Arms. Beim Wechsel des Standbeins leicht in die Kniebeuge gehen und den Wechsel in leichter Hocke vollführen, ähnlich einer Langlaufbewegung. Wenn möglich ohne Schuhe!

#### Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler je Seite 10 Wiederholungen  
Einsteiger je Seite 5-8 Wiederholungen

#### Belastung:

Beinmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht

# Starting Five

## Das Präventionsprogramm vor Training und Wettkampf

### Sidesteps 2 - 2



Schnelle Sidestep-Folge. Zwei Steps in eine Richtung und dann schnellen, explosiven und kraftvollen Richtungswechsel mit starkem Einsatz des äußeren Beins vollziehen. Beim Richtungswechsel den Vorfuß einsetzen, die Ferse berührt den Boden nicht oder kaum. Körper in leichter Vorneige.

#### Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler je Seite 15 Wiederholungen  
Einsteiger je Seite 8-10 Wiederholungen

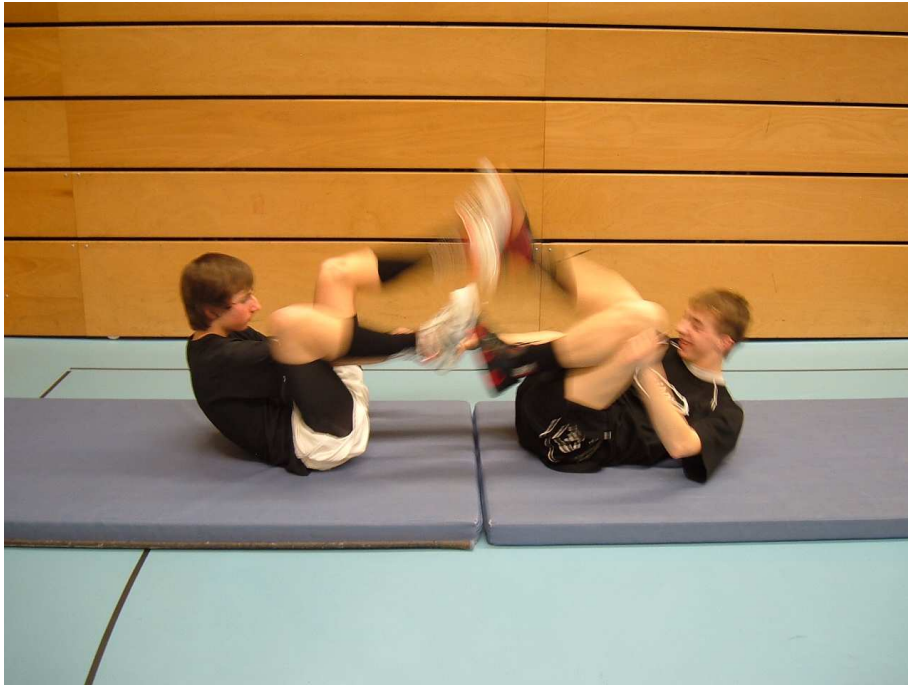
#### Belastung:

Beinmuskulatur, Ad- und Abduktoren,  
Sprunggelenksmuskulatur

# Starting Five

## Das Präventionsprogramm vor Training und Wettkampf

### Hello - Cycling



Zwei Partner liegen sich so gegenüber, dass bei einem Anwinkeln der Beine im 90-Grad-Winkel die Fußflächen aufeinander treffen. In dieser Lage mit leichtem Gegendruck „Fahrradfahren“. Oberkörper anheben und zwischen den Beinen hindurch per Handschlag „begrüßen“.

#### Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler je Seite 10 Wiederholungen  
Einsteiger je Seite 5-8 Wiederholungen

#### Belastung:

Beinmuskulatur, Bauchmuskulatur, Koordination

# Starting Five

## Das Präventionsprogramm vor Training und Wettkampf

### Cross-Jumping



In der Abfahrtshocke über ein festgelegtes Kreuz springen (zum Beispiel Linien, Tape, Stangen ...). Beim Absprung und Landung wird der Vorfuß belastet (siehe kleines Bild). Als Variante kann ein Partner den jeweiligen Rhythmus oder die Sprungrichtung durch Kommando steuern.

#### Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler je 15-20 Wiederholungen  
Einsteiger je Seite 10-15 Wiederholungen

#### Belastung:

Beinmuskulatur, Rückenmuskulatur,  
Sprunggelenksmuskulatur