

# **UNIHOCKEY**

## **Verletzungsprävention**

**Präventionsprogramm**

# **Knieschule**

**mit dem Thera-Band (TB) oder einem  
Gummiband (z.B. Fahrrad-  
schlauch).**

# UNIHOCKEY

## Verletzungsprävention



A und B stehen sich gegenüber. Das TB ist um die vier Knöchel verbunden. Die Hände gegeneinander stützen (Stabilität). A führt die Beine im Wechsel gegen den Widerstand nach hinten.

# UNIHOCKEY

## Verletzungsprävention



Rückenlage: B steht am Kopfende von A. A hebt ein Bein im rechten Winkel an; das TB ist um die Fußsohle herum gelegt. B spannt das TB. A bewegt das Bein gegen den Widerstand nach vorne und führt das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück –  
Seitenwechsel.

# UNIHOCKEY

## Verletzungsprävention



Rückenlage: B steht an der rechten Seite von A. A hebt das rechte Bein im rechten Winkel an. Das TB ist um den rechten Knöchel oder um die Wade gelegt. B spannt das TB. A bewegt das Bein gegen den Widerstand nach innen und langsam zurück – Seitenwechsel.

# UNIHOCKEY

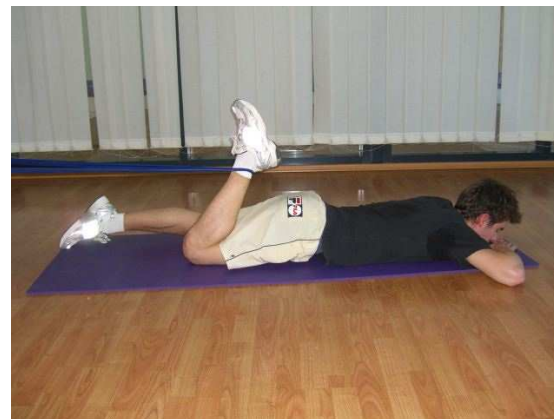
## Verletzungsprävention



Rückenlage: B steht an der linken Seite von A. A hebt das rechte Bein an, Position des TB wie oben. B spannt das TB. A zieht das Bein gegen den Widerstand nach außen und langsam zurück –  
Seitenwechsel.

# UNIHOCKEY

## Verletzungsprävention



Bauchlage: B steht am Fußende von A. A beugt das rechte Bein. Das TB ist um den rechten Knöchel gelegt. B spannt das TB. A zieht die Ferse gegen den Widerstand in Richtung Gesäß – Seitenwechsel.

# UNIHOCKEY

## Verletzungsprävention



A liegt auf dem Rücken.  
Das rechte Bein „hängt“  
in dem Theraband.  
B „lockert“ das Bein  
vorsichtig aus –  
Seitenwechsel.

Unihockey Verletzungsprävention

# UNIHOCKEY

## Verletzungsprävention



Adduktorengerät im Fitnessstudio

Unihockey Verletzungsprävention

# UNIHOCKEY

## Verletzungsprävention



Beinbeuger  
(leg curls)

im  
Fitnessstudio

