



Trainingsprogramm Steirisches Ski Team Alpin



Schüler S13-S16

Trainingskatalog

Ausdauer:

A1 – 45 min Lauf im GLA Bereich

A2 – 90 min Lauf im GLA Bereich

A3 – 2 x 45 min Ergobike im GLA Bereich

A4 – 120 – 150 min Rennrad/Bike im GLA Bereich

A5 – Bergtour/Wandern 120 – 150 min GA1-GA2 Bereich

A6 – Intervall 1: 10min Einlaufen; 3 min GA2; 7 min GLA – 3x
wiederholen;
10 min Auslaufen
Gesamt: 50 min

A7 – Intervall 2: 10 min Einlaufen; 30 sec SB (Sprint); 5 min KB – 6 x
wiederholen; 10 min Auslaufen
Gesamt: 53 min

KRAFT

Programm KBO 1

1. Frontkniebeuge - 4 Serien 10-12 WH



[Hier geht es zum Video](#)

Kniebeuge beidbeinig; tief, Hüftbreiter stand Zehen leicht nach außen, Ellbogen nach oben drücken, gerader Rücken, Körperspannung, langsam tief, schnell hoch

2. Tiefkniebeuge - 4 Serien 10-12 WH



Kniebeuge beidbeinig; tief, Hüftbreiter stand Zehen leicht nach außen, gerader Rücken, Körperspannung, langsam tief, schnell hoch

3. Ausfallschritt gerade - 4 Serien pro Bein 10-12 WH



Ausfallschritt gerade; stabilisieren; dynamisch mit maximalen Abdruck in Ausgangsposition zurück
dynamisch schnell

4. Beuger Maschine beidbeinig - 4 Serien 10-12 WH



Beuger beidbeinig; komplette Beugung und Streckung, kein reißen,
langsam tief, schnell hoch

5. Beinpresse beidbeinig - 4 Serien 10-12 WH



Beine hüftbreit, Beugung 90°, keine komplette Streckung
langsam tief, schnell hoch

6. Lat Zug - 4 Serien 10-12 WH



gerader Rücken, komplette Beugung und Streckung,
Körperspannung,
langsame Ausführung

7. Shoulder Press - 4 Serien 10-12 WH



komplette Beugung und Streckung,
Körperspannung,
langsam tief, schnell hoch

8. Bankdrücken - 4 Serien 10-12 WH



komplette Beugung und Streckung,
Körperspannung,
langsam tief, schnell hoch

Serienpause 2 Minuten
Pause zwischen den neuen Übungen 4 Minuten

Programm KBO 2

1. Frontkniebeuge beidbeinig (tief) – 16-20 WH



[Hier geht es zum Video](#)

Frontkniebeuge beidbeinig;
tief, Hüftbreiter stand Zehen
leicht nach außen, Ellbogen
nach oben drücken, gerader
Rücken, Körperspannung
langsam – tief, schnell - hoch

2. Kniebeuge einbeinig (mit Zusatzgewicht) 10-12 WH/Bein



Kniebeugen einbeinig
langsam – tief, schnell - hoch
Position stabilisieren
Oberkörper aufgerichtet,
Gleichgewicht halten,
ohne Zusatzgewicht – 16-20WH/Bein

3. Ausfallschritt seitlich – 10-12 WH/Seite



Ausfallschritt seitlich; stabilisieren; dynamisch mit maximalem Kraftaufwand - Abdruck in Ausgangsposition zurück
langsam - dynamisch schnell
Ausgangsposition – abwechselnd links/rechts

4. Kniebeuge einbeinig tief - 10-12 Wh links/rechts



Kniebeuge einbeinig;
2. Bein nach vorne strecken
langsam – tief, zügig – hoch,
stabilisieren
auf erhöhter Position (Bank, Sessel usw.) stehen
Gleichgewicht halten

5. Ausfallschritt gerade dynamisch – 16-20 WH/Bein



Ausfallschritt gerade;
stabilisieren, dynamische Ausführung, mit
maximalen Abdruck in Ausgangsposition zurück

6. Liegestütze – 20 WH



Liegestütze

Ausführung: Fingerspitzen nach vorne;
Schultern decken Hände; Ganzkörperspannung
Ellbogen knapp neben OK führen; Nasenspitze
berührt Boden

7. Shoulder Press – 15-20 WH



Shoulder Press

Ausführung: Füße erhöht, Beine gebeugt,
Ellbogen decken Hände;
Arme beugen, Stirn berührt Boden

8. Trizeps – 15-20 WH



Trizeps

Ausführung: Hände erhöht (Bank, Sessel)
Beine gestreckt; Arme beugen,
Bewegung knapp vor dem Boden stoppen;
Arme strecken

4 Serien

Serienpause 2 min

Pause zwischen den Übungen 4 min

Programm KBO 3

1. Stufensteigen – 10-15 WH/Bein



Hier geht es zum Video

Stufensteigen mit abheben der Ferse; abwechselnd Hände in der Hüfte; auf erhöhte Position steigen, OK gerade; am Ende der Bewegung – abheben der Ferse (Bein gestreckt)

2. Muschel – Abduktoren, Gesäß 15-20 WH/Bein



Muschel – Abduktoren, Gesäß
Theraband oberhalb der Knie, Seitenlage, Kopf auf Oberarm ablegen, oberes Knie anheben; große Zehen haben immer Kontakt
Alternative ohne Theraband; heben und senken des oberen gestreckten Beins

3. Ausfallschritt vorne/hinten – 10-12 WH/Seite



Ausfallschritt vorne/hinten

Aus Ausgangsposition (Bild 1), nach vorne (Bild 2) danach, ohne mit dem Bein den Boden zu berühren, Schritt nach hinten (Bild 3) = 1 WH Stabilisieren, Abdruck mit max. Kraftaufwand/Geschwindigkeit

4. Beuger einbeinig – 10-15 WH/Bein



Beuger einbeinig; 1. Bein auf Erhöhung ablegen, 2. Bein nach oben strecken, Hände in der Hüfte, Hüfte vom Boden abheben und strecken; bei den WH Hüfte nie ganz ablegen

5. Liegestütze breit – 16-20 WH



Liegestütze breit;

Ganzkörperspannung; Hände nach vorne,
Armposition siehe Bild1; Arme beugen (Nase
berührt Boden); Arme strecken

6. Klimmzüge – max. WH



Klimmzüge

Wichtig: jede Serie max. WH-Zahl, Kinn über die
Stange, keine Schwungbewegungen

7. Shoulder Press – 15-20 WH



Shoulder Press

Ausführung: Füße erhöht, Beine gebeugt,
Ellbogen decken Hände;
Arme beugen, Stirn berührt Boden

8. Trizeps – 15-20 WH



Trizeps

Ausführung: Hände erhöht (Bank, Sessel)
Beine gestreckt; Arme beugen,
Bewegung knapp vor dem Boden stoppen;
Arme strecken

4 Serien

Serienpause 2 min

Pause zwischen den Übungen 4 min

Programm KO 1 - Tennisball und Ringe

1. Tennisball zwischen deinen Beinen pendeln



[Hier geht es zum Video](#)

Ball vom linken zum rechten Bein und andersrum mit der Innenseite des Fußes hin und her pendeln lassen, Oberkörper aufrechterhalten, **Geschwindigkeit**, **Achten auf richtige Ausführung**, dann so schnell wie möglich

2. Tennisball mit dem Fußballen nach vorne mitnehmen (streicheln)



Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fußballen nach vorne im Sprunglauf mitnehmen, **Geschwindigkeit**, **Achten auf richtige Ausführung**, dann so schnell wie möglich

3. Tennisball seitlich mit der Sohle nach vorne mitnehmen (streicheln)



Ball eine Runde mit links und eine Runde mit rechts seitlich mit der Sohle nach vorne mitnehmen, der Ball wird nur gestreichelt, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich**

4. Kniehebelauf und Anfersen mit gleichzeitigem prellen des Balles mit einer Hand



Kniehebelauf und Anfersen, dabei mit dem Tennisball mit einer Hand prellen, Rhythmus finden! **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich**

5. Lauf seitliches überkreuzen vorne und hinten, dabei Tennisball um die Hüfte kreisen lassen



Seitliches Laufen, dabei überkreuzen vorne und hinten, Arme - Schulter hoch mitnehmen

Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich

6. Sprunggelenkslauf, dabei Tennisball abwechselnd rechte Hand und linke Hand prellen lassen



Arbeit aus dem Sprunggelenk bewusst und aktiv beugen und strecken, kurzer Kontakt am Boden (Fußballen)

Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich

7. Ringe - 1 Kontakt und 2 Kontakte in die Ringe



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechthalten, eher am
Fußballen laufen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit**, **Achten auf
richtige Ausführung**, dann so schnell wie
möglich

8. Ringe- 2x linker Fuß, 2x rechter Fuß, 2 Kontakte seitlich



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechthalten, eher am
Fußballen laufen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit**, **Achten auf
richtige Ausführung**, dann so schnell wie
möglich

9. Ringe- rechts, links, beidbeinige Sprünge im Rhythmus



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechterhalten, eher am
Fußballen springen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit, Achten auf
richtige Ausführung, dann so schnell wie
möglich**

10. Ringe- beidbeinige und einbeinige Sprünge



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechterhalten, eher am
Fußballen springen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit, Achten auf
richtige Ausführung, dann so schnell wie
möglich**

Jede Übung 2x durchführen, Dauer zirka 15 Minuten

Programm KO 2 - Lauf-ABC, Linie und Leiter

1. Sprunggelenkslauf (normal, Kniehebe, Anfersen)



Hier geht es zum Video

Bewusstes beugen und strecken des Sprunggelenkes,
Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

2. Seitliches überkreuzen



Beine abwechselnd vor und hinter dem Körper überkreuzen, Die
Drehung erfolgt aus der Hüfte, der Oberkörper bleibt seitlich zur
Laufrichtung, Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

3. Hopslerlauf, Prellhopsler



Hopslerlauf ist ein Springen mit abwechselndem Bein und angezogenem Knie, der Prellhopsler wird mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden abgesprungen und gelandet, wobei die Knie im Flug angezogen werden, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%**

4. Beidbeinige Sprünge, Hampelmann



Beidbeinige Sprünge aus dem Sprunggelenk auf Höhe, Hampelmann, gespreizte Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zusammenführen, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%**

5. Linie - Seitliches Laufen 2 Kontakte, 1 Kontakt andere Seite



Seitliches Laufen 2 Kontakte vorne, 2 Kontakte hinten, vorwärtslaufen 3 Kontakte links, 1 Kontakt rechts
Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

6. Einbeinige und beidbeinige Sprünge, vorwärts und rückwärts Beine kreuzen



Sprünge über die Linie, Körperspannung, eher kurzer Kontakt und am Fußballen, Laufen mit überkreuzen der Beine über die Linie
Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

7. Sprunggelenkslauf, 2 Kontakte Linie + stabilisieren



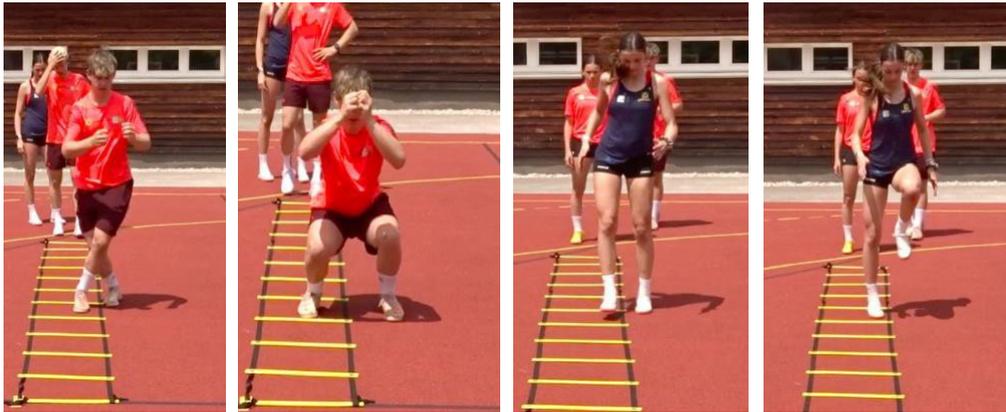
laufen am Fußballen aktive Bewegung zum Boden, kurzer Kontakt, 2 Kontakte auf der Linie, danach seitlicher Sprung + 1-2 Sekunden stabilisieren, **Geschwindigkeit**, **Achten auf richtige Ausführung, 80%**

8. Leiter- 2 Kontakte vorwärts, 2 Kontakte + 1 Kontakt seitlich



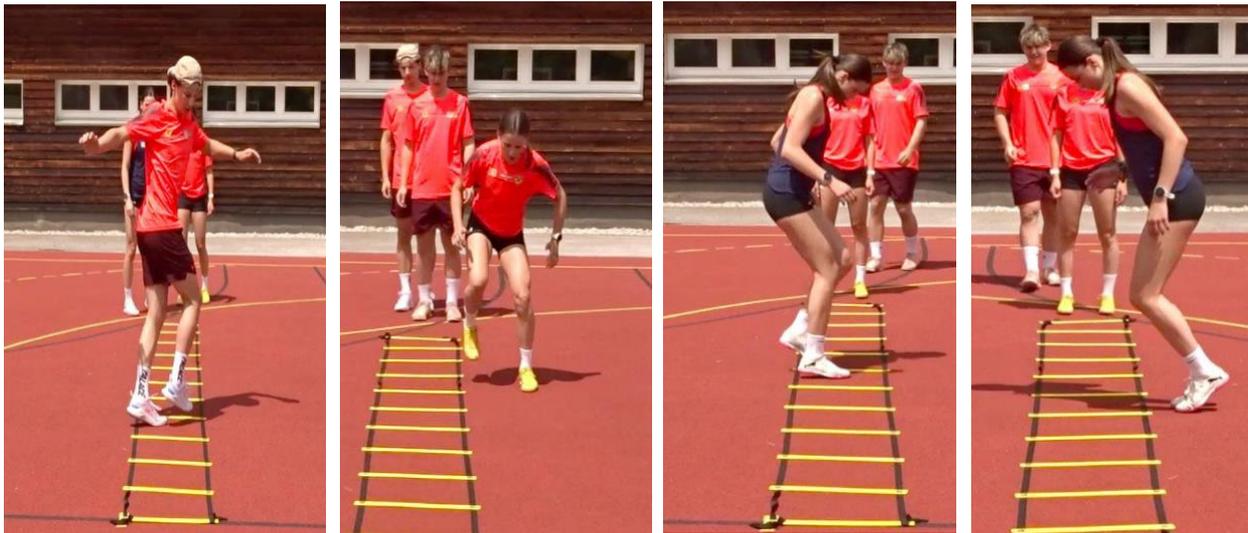
Blick nach vorne, wenn möglich, Oberkörper relativ aufrechterhalten, 2 Kontakte in der Leiter vorwärts, 2 Kontakte in der Leiter - 1 Kontakt seitlich usw. **Geschwindigkeit**, **Achten auf richtige Ausführung, 90%**

9. Leiter- Kreuzsprung + Tiefkniebeuge, Kniehebelauf



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechterhalten, Sprung
Beine gekreuzt, dann in die Tiefkniebeuge
usw. ein Bein streckt in der Leiter, anderes
Bein Kniehebelauf, **Geschwindigkeit,**
Achten auf richtige Ausführung, 90%

10. Seitliches übersteigen, 2 Kontakte + stabilisieren, 2 Kontakte



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechterhalten,
seitliches Laufen mit vorne und
hinten überkreuzen in der Leiter, 2
Kontakte in der Leiter + seitlicher
Sprung und stabilisieren, seitlich - 2
Kontakte in der Leiter und hinter der
Leiter **Geschwindigkeit, Achten auf
richtige Ausführung, dann so schnell
wie möglich**

Jede Übung 2x durchführen, Dauer zirka 15 Minuten

Schnelligkeit/Sprünge/Koordination

Programm SSK1

1.5 Hürdensprünge + 10m Sprint

Alternativ 5 Hocksprünge + 10m Sprint



[Hier geht es zum Video](#)

5 Hürdensprünge, danach
10m Sprint – 5 WH,
Pause 1-2 (vollständige Erholung)
Alternativ: Hochsprünge
Kurzer Bodenkontakt; Höhe
der Hürden anpassen

2. Sprint aus verschiedenen Startpositionen

3 x 5 Sprints



Sprints aus verschiedenen Startpositionen 10-15m
zB Schneidersitz, Langsitz, Rückenlage, Bauchlage, Hocke,
Liegestütz usw
Startsignal (wenn möglich) – visuell (B4), akustisch (B2 u 3),
taktile (B1)
3 x 5 Sprints; Übungspause mind. 1 min; Serienpause 3 min
(vollständige Erholung)

Programm SSK2

1.5 Tappings, Wechselsprünge, Sprünge seitlich



[Hier geht es zum Video](#)

Tappings, Wechselsprünge, Sprünge seitlich
Je Übung 6 sek, Übungspause 30 sek. = 1 Serie
4 Serien – Serienpause 3 min
Max. Bewegungsgeschwindigkeit

2. Liniensprints



Liniensprints – Sidesteps

Ca. 10m Bahn (mit Bällen oder ähnliches markieren)
Aufstellung in der Mitte der Bahn.

Übungsablauf:

1. 2 sek. Tappings am Stand
2. Danach Sidesteps zum linken Punkt
3. Sidesteps zum rechten Punkt
4. Sidesteps zum Startpunkt
5. 10m Sprint nach vorne

8 WH – Übungspause 2 min

Programm SSK3

1.5 Tiefkniebeugen + 3 Hürdensprünge + 5 m Sprint (Antritt)



[Hier geht es zum Video](#)

5 Tiefkniebeugen + 3 Hürdensprünge (alternativ –
Hocksprünge) + 5m Sprint
5 WH – 2min Pause

Übungsablauf:

1. 5 Kniebeugen – schnelle Ausführung
2. 3 Hürdensprünge (alternativ Hocksprünge)
3. 5m Sprint

2. Niedersprung + Hürde + 5m Sprint



Niedersprung + Hürde (alternativ: Hocksprung) + 5m Sprint
8 WH – Übungspause 2 min

Übungsablauf:

1. Niedersprung („fallenlassen“) aus leicht erhöhter Position (30-50cm)
2. Sprung über Hürde – kurze Bodenkontaktzeit
3. 5m Sprint

RUMPF

Programm R1

1. Bauch - Sit Up - 20 WH



[Hier geht es zum Video](#)

Rückenlage, Beine angewinkelt,
Fersen in den Boden drücken,
Hände vor dem Körper verschränkt,
Oberkörper aufrichten,
langsame Ausführung

2. Rücken - aufbäumen - 20 WH



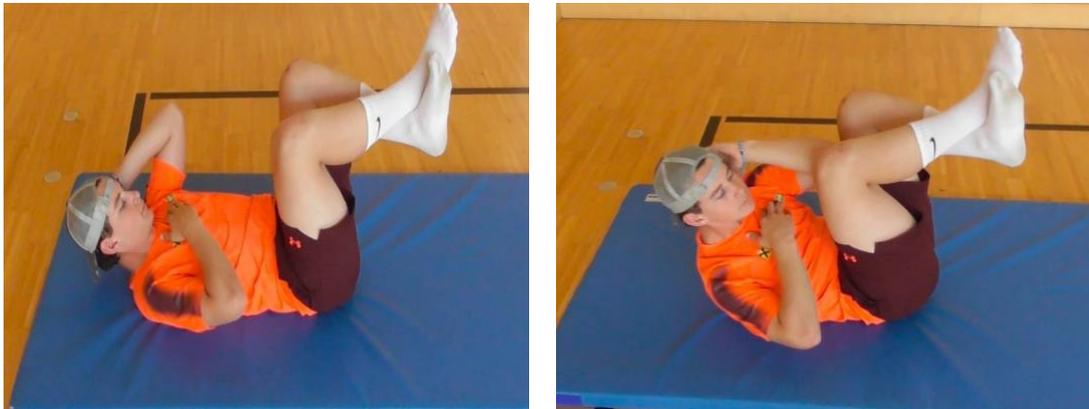
Bauchlage, Arme seitlich neben Körper
angewinkelt, Hände Richtung Kopf,
Heben des Oberkörpers, Zehenspitzen
in den Boden drücken, Blick nach
Unten
langsame Ausführung

3. Liegestütz - 20 WH



Hände, Arme gerade unter den Schultern, Beine nachhinten gestreckt, gesamter Körper + Kopf gehen parallel Richtung Boden, komplette Streckung und Beugung der Arme
langsam tief, schnell hoch

4. Bauch - Crunches seitlich - 10/10 pro Seite WH



Rückenlage, Beine im Rechtenwinkel angewinkelt, eine Hand auf der Brust, andere am Kopf, Oberkörper aufrichten und abwechselnd linker Ellbogen zu rechten Knie und andersrum
langsame Ausführung

5. Rücken - Schneiden - 45 Sekunden



Bauchlage, Körperspannung gesamter Körper, Beine und Hände sind gestreckt und bewegen sich diagonal auf und ab
Mittelschnelle Ausführung

6. Seitstütz - Beugen und Strecken, beide Seiten - 20 WH pro Seite



Ellbogen gerade unter Schulter, Becken heben und senken, Körperspannung
langsame Ausführung

7. Unterarmstütz - Beine abwechselnd anheben - 10/10 pro Seite WH



Körperspannung, Ellbogen sind unter der Schulter, Beine links und rechts abwechselnd anheben, der gesamte Körper ist eine Linie
langsame Ausführung

8. Skiers Ab - 10/10 pro Seite WH



Liegestütz Ausgangsposition, im Sprung beide Beine anwinkeln und abwechselnd links und rechts neben die Hände springen, Rumpfspannung
Mittelschnelle Ausführung

2-3 Serien - Übungen direkt hintereinander
Serienpause 4 Minuten

Programm R2

1. Bauch - Crunches gerade - 20 WH



Hier geht es zum Video

Rückenlage, Beine im Rechtenwinkel angewinkelt, Hände sind gestreckt neben den Körper, Oberkörper aufrichten,
langsame Ausführung

2. Rücken - aufbäumen 2 - 20 WH



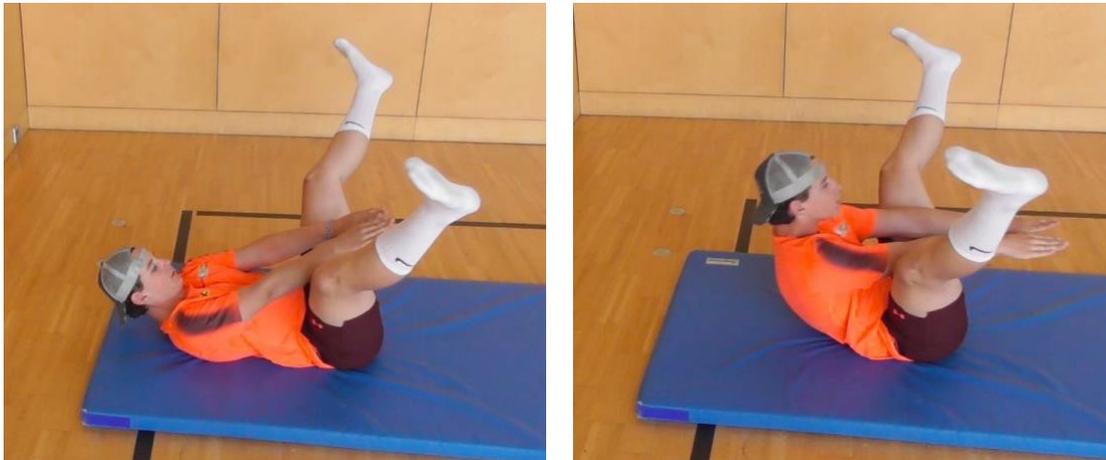
Bauchlage, Arme seitlich neben Körper angewinkelt, Hände Richtung Kopf, Heben des Oberkörpers und der Beine, Blick nach Unten
langsame Ausführung

3. Liegestütz am Ball - 15 WH



Hände, Arme sind am Ball, Schulter auf Ball höhe, Beine nachhinten gestreckt, gesamter Körper + Kopf gehen parallel Richtung Boden, komplette Streckung und Beugung der Arme
langsam tief, schnell hoch

4. Bauch - Grätsch Crunches - 20 WH



Rückenlage, Beine sind gestreckt nach oben in der Grätsche, beide Arme gestreckt zwischen den Beinen, Oberkörper aufrichten
langsame Ausführung

5. Rücken - Seitliches aufbäumen - 15 WH pro Seite



Bauchlage, Körperspannung gesamter Körper, ein Bein ist im Rechtenwinkel gebeugt, anderes Bein gestreckt Zehen drücken in den Boden, Arme seitlich neben Körper, Hände Richtung Kopf, seitliches aufdrehen

langsame Ausführung

6. Seitstütz - Beine und Arme zusammen, beide Seiten - 15 WH pro Seite



Ellbogen gerade unter Schulter, Arm und Bein gestreckt zusammenführen, Körperspannung

langsame Ausführung

7. Unterarmstütz - Beine anwinkeln - 10/10 pro Seite WH



Körperspannung, Ellbogen sind unter der Schulter, Beine links und rechts abwechselnd anheben, Knie (Bein) geht Richtung Ellbogen, der gesamte Körper ist eine Linie

langsame Ausführung

8. Abwechselnd Liegestütz, Unterarmstütz - 10/10 Liegestütz und Unterarmstütz



Liegestütz Ausgangsposition, Liegestütz ausführen, danach in den Unterarmstütz und wieder zurück in die Liegestütz Ausgangsposition, Rumpfspannung

Mittelschnelle Ausführung

2-3 Serien - Übungen direkt hintereinander
Serienpause 4 Minuten

Programm R3

1. Bauch 3 Sit Up seitlich 3 15 WH pro Seite



Hier geht es zum Video

Seitenlage, Beine leicht angewinkelt und überkreuzt, Hände sind gestreckt vor dem Körper, Oberkörper aufrichten, **langsame Ausführung**

2. Rücken 3 Beine heben - 20 WH



Bauchlage, Arme verschrenkt am Boden, Kopf ablegen, Beine bis zur Hüfte anheben und wieder senken, nie ganz ablegen, Körperspannung **langsame Ausführung**

3. Bauch Rudern 3 25 WH



Sitz am Gesäß, ganzen Körperstrecken und dann wieder beugen, Arme gehen neben den Beinen vorbei, durchgehend Körperspannung
Langsame Ausführung

4. Bauch 3 Heel Touches 3 15 WH pro Seite



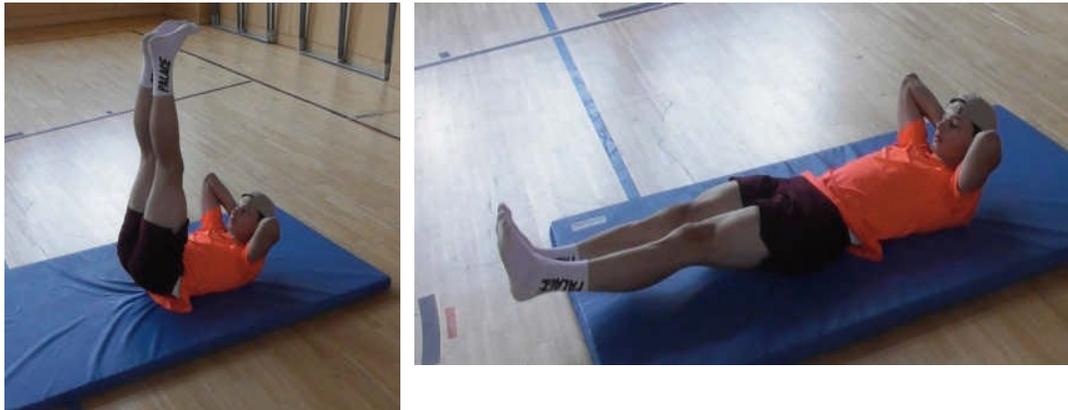
Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Fersen am Boden drücken, danach abwechselnd rechte Hand zur rechten Fersen und andere Seite
langsame Ausführung

5. Unterarmstütz 3 Beine und Arme diagonal anheben 3 10 WH pro Seite



Unterarmstütz Ausgangsposition, Körperspannung gesamter Körper, danach Beine und Arme diagonal anheben, zirka 2 sek halten und Wechsel
langsame Ausführung

6. Bauch 3 Beine gestreckt heben und senken 3 20 WH



Rückenlage, Hände in den Nacken, Beine gestreckt nach oben führen, danach Gesäß leicht anheben und wieder gestreckt senken
langsame Ausführung

3 Serien 3 Übungen direkt hintereinander
Serienpause 4 Minuten

Programm M1

1. Übung - 3 Variationen



Hier geht es zum Video

1. Beine geschlossen und beide Knie seitlich zum Boden führen, 2. Beine hüftbreit und beide Knie seitlich zum Boden führen, 3. Ein Bein bleibt stehen und nur ein Knie zum Boden führen **dynamisch langsam**

2. Bereich - 3 verschiedene Übungen



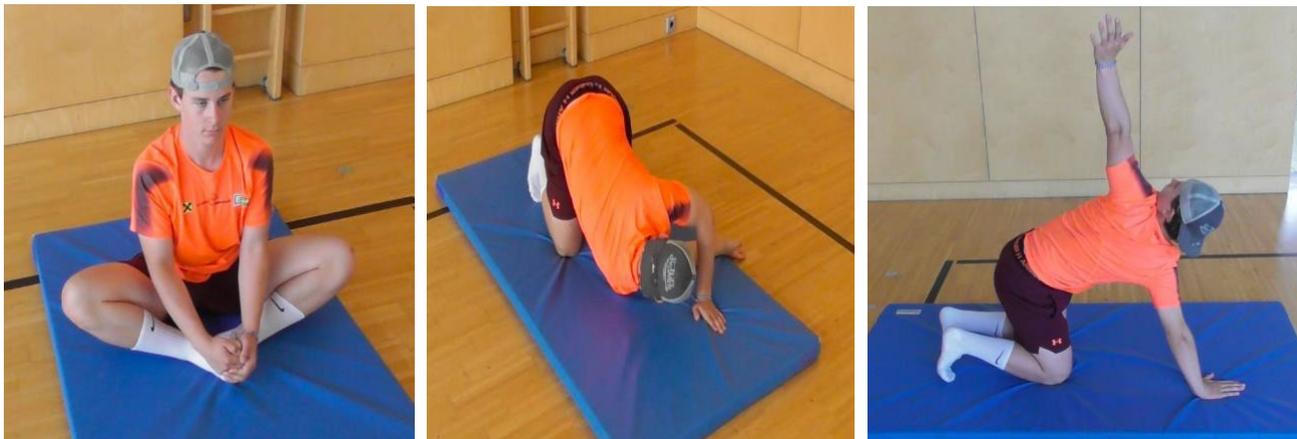
1. Bein anziehen Richtung Brust, danach größtmöglicher Kreis nachaußen in die Streckung, 2. Kniekreisen, 3. Sprunggelenke kreisen **dynamisch langsam + mittelschnell**

3. Bereich - 2 verschiedene Übungen



1. Schub mit der Wirbelsäule nach oben und unten, Hände unter der Schulter, Knie unter der Hüfte, 2. Becken zur Ferse und Becken zum Boden führen, Arme gestreckt lassen, **dynamisch langsam**

4. Bereich - 2 verschiedene Übungen



1. Fußsohlen zueinander, Oberkörper aufrechthalten, Knie Richtungen Boden drücken, auf und ab wippen, 2. Abwechselnd einen Arm unter dem Körper durchziehen, Oberkörper mitdrehen, **dynamisch langsam**

5. Bereich - 2 Übungen, Variationen



1 Rückenlage gestrecktes Bein zum Boden führen, Schulterblätter durchgehend am Boden, 2 Bauchlage Fuß der gegenüberliegenden Hand annähern, Schultern durchgehen am Boden

dynamisch langsam

6. Bereich - 1 Übung und die 3 Positionen hintereinander durchführen



Ausfallschritt, Knie am Boden und beide Hände gestreckt diagonal nach oben führen, wechsel mit den Händen Beide Hände neben dem Bein vorne, zurück auf die Ferse absitzen und das Bein gestreckt lassen, das Ganze ist eine WH

dynamisch langsam

7. Bereich - 2 Übungen



1 Becken kippen nach vorne und nach hinten, stehend, 2 Rückenlage beide Schulterblätter Bodenkontakt, Arme schließen und wieder aufdrehen, **dynamisch langsam**

8. Bereich - 2 Übungen



Seitliches und gerades Beine schwingen, Oberkörper aufrechterhalten, so hoch und weit schwingen wie möglich, **dynamisch schnell**

9. Bereich - 1 Übung - Tiefkniebeuge an der Wand



Blick nach vorne, hüftbreiterstand, Knie folgen den Zehenspitzen, Fuß leicht nach außen, kompletten Bewegungsradius ausnutzen, **dynamisch langsam**

10. Bereich - 1 Übung - Sprunggelenksmobilisation



Sprunggelenk möglichst weit beugen und strecken, **dynamisch langsam**

Jede Übung zirka 20 - 30 Sekunden durchführen, Gesamtzeit zirka 15 Minuten