

# Coach Point



# Prävention

Aufwärmübungen Hamstring

1



### Spannung der Gesässmuskulatur und konzentrische Muskelaktion der Hamstrings

- ▷ Auf dem Bauch liegend Gesäss isometrisch anspannen und Knie maximal beugen (Ferse zum Gesäss ziehen) und strecken: 10 × pro Seite
- ▷ Auf dem Bauch liegend Gesäss isometrisch anspannen und Knie ca. 90° beugen. Fuss bzw. Unterschenkel senkrecht in Richtung Decke stossen und zurück (Streck-/Beugebewegung aus der Hüfte): 10 × pro Seite

2



### Dynamische Dehnung der Hamstringmuskulatur

- ▷ Auf den Rücken liegend Handflächen maximal zusammendrücken und Rumpfspannung erzeugen. Bein ca. 90° beugen im Hüftgelenk und in dieser Position Knie strecken und beugen (spürbare Dehnung auslösen!); 10 × pro Seite

3



### Exzentrisch-konzentrische Muskelaktion der Hamstrings über das Hüftgelenk

- ▷ Oberkörper mit geradem Rücken (neutrale Position) um die Hüftachse beugen und strecken. Der Kniewinkel ist in konstant natürlicher Position (keine Bewegung): 10 ×

4



### Kniebeugen im Ausfallschritt

- ▷ Bauch- und Gesässmuskeln sind während gesamter Ausführung unter Spannung
- ▷ Tiefe Endposition: 90/90 Stellung einhalten, d. h. vorderes Knie und Hüfte sind um 90° gebeugt; Unterschenkel ist senkrecht
- ▷ Hinterer Fuss ist auf dem Fussballen aufgesetzt
- ▷ 10 × pro Seite
- ▷ Beuge-/Streckbewegung: 10 × pro Seite



5

### Explosive Streck-Beugebewegung des Vorderbeins im Ausfallschritt

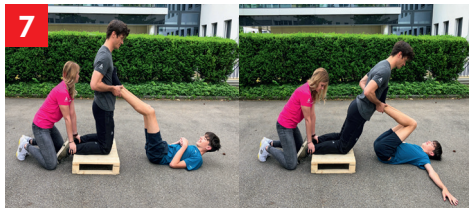
- ▷ Körperschwerpunkt auf vorderes Bein verlagern. Explosives Ausstrecken Zurückziehen des Vorderbeins mit aggressivem Fersenbodenkontakt im Umkehrpunkt: 10 × pro Seite
- ▷ Gleich wie 1. Übung, aber mit angehobenem Knie des Hinterbeins: 10 × pro Seite



6

### Schnelles Fortbewegen in Ausfallschrittposition

- ▷ In gebeugter Position, mit aufgestelltem Fuss des Vorderbeins um die Matte hüpfen: 1–2 × um die Matte oder Staffette



7

### Nordic Hamstringcurl mit Unterstützung

- ▷ Schulter, Hüfte und Knie in einer Linie halten. Kontrolliertes, submaximales Absenken des Körpers. Beine des Partners als Stützhilfe nutzen um Spannung submaximal zu halten: 5–8 ×

Swiss-Ski  
Haus des Skisportes  
Worbstrasse 52  
Postfach 252  
3074 Muri bei Bern

T +41 31 950 61 11  
[ausbildung@swiss-ski.ch](mailto:ausbildung@swiss-ski.ch)