

SPORTPROGRAMM: FUSS	ZIELE	ÜBUNGEN	VORAUSSETZUNG FÜR NÄCHSTE PHASE
<p style="text-align: center;">Phase 1</p> <p style="text-align: center;">Mobilitäts-/Stabilitätsphase</p>	<p>Mobilisierung in Dorsalextension</p> <p>Fußstabilisierung</p> <p>Verbesserung des Abrollverhalten</p> <p>Erlangen der Fähigkeit zur Gewölbespannung</p>	<p>Ankle Wall Test</p> <p>Wadendehnung im Stehen</p> <p>Einbeinstand</p> <p>Gehen mit forciertem Abrollen</p> <p>Kurzer Fuß nach Janda</p>	<p>Belastete Sprunggelenksmobilität in Dorsalextension:</p> <p>Ankle Wall Test: Abstand 1/3 der Strecke von Zehen zu Wand zur gegenüberliegenden Seite</p> <p>Fußstabilität: Einbeinstand 10 Sekunden kontinuierliches Halten</p>
<p style="text-align: center;">Phase 2</p> <p style="text-align: center;">Koordinationsphase</p>	<p>Mobilisierung in Dorsalextension</p> <p>Halten der Gewölbespannung unter Dynamik, Fußstabilisierung</p> <p>Verbesserung der Koordination</p> <p>Umsetzung von Bewegungsmustern</p>	<p>Sitting Ankle Lean</p> <p>Dynamische Standwaage Fersenheben</p> <p>Kreuzschritt links/rechts auf Markierung mit gleichzeitigem Hochwerfen/Fangen zweier Bälle</p> <p>Forward/Backward Lunge</p> <p>Bear Crawl</p>	<p>Mobilität in Dorsalextension: Y-Balance Test Anterior: $\frac{3}{4}$ der Strecke wie auf der gegenüberliegenden Seite</p> <p>Ganganalyse mit Therapeut: Beinachsenkontrolle, Schrittlänge, -breite, -frequenz, Rumpfverhalten</p>
<p style="text-align: center;">Phase 3</p> <p style="text-align: center;">Leistungsphase</p>	<p>Endgradige Stabilisierung</p> <p>Kräftigung</p> <p>Elastizitätsförderung</p> <p>Schnellkräftigung</p>	<p>Y-Balance Test</p> <p>Dynamische Glute Bridge mit Physioball</p> <p>Single Leg Squat</p> <p>Squat Jump</p> <p>Lateral Bound</p> <p>Ankle Jump</p> <p>One Leg Over The Line</p> <p>„Kugelstoßen“ am Seilzug</p> <p>Sprintstart</p>	<p>Globale Mobilität unter dynamischer Stabilität:</p> <p>Y-Balance Test: Gleicher Score wie auf gegenüberliegenden Seite</p> <p>Kraft: Single Leg Squat 10x</p> <p>Belastungsfähigkeit, Stabilität, Elastizität: one leg over the line 5m in unter 6sec</p>

SPORTPROGRAMM: SCHULTER	ZIELE	ÜBUNGEN	VORAUSSETZUNG FÜR NÄCHSTE PHASE
<p style="text-align: center;">Phase 1</p> <p style="text-align: center;">Mobilitäts- /Stabilitätsphase</p>	<p>Isolierte Mobilisierung und Aktivierung</p>	<p>Standing Thera Band Wall Climbs Standing Wall Circles Prone Bar Lift-Off Standing Thera-Band Wall Slides & And Lift Off Prone Angels Halfkneeling Chopping/Lifting</p>	<p>Schultermobilität in Flexion unter Stabilisation: 10x Mini Band Overhead Reach shoulder width apart mit korrekter Ausführung</p> <p>Bewegungskoordination: Analyse des skapulothorakalen Rhythmus durch Therapeut</p>
<p style="text-align: center;">Phase 2</p> <p style="text-align: center;">Koordinationsphase</p>	<p>Integration von Core und Bewegungsketten</p>	<p>High Oblique Sit with Kettlebell Supine Anti-Extension with Cable Machine while cycling Supine Anti-Rotation with Cable Machine while cycling Halfkneeling Landmine Press Push-Up Position Shoulder Tap T-Spine Reach & Rotate Thera Band Face-Pulls to Overhead Press</p>	<p>Schultermobilität: FMS Shoulder Mobility Score bei mindestens 2</p> <p>Kraft und Stabilität der Schulter: 5x pro Seite Side-Plank to Roll</p>
<p style="text-align: center;">Phase 3</p> <p style="text-align: center;">Leistungsphase</p>	<p>Erhöhung der Freiheitsgrade und der Überkopfstabilität</p>	<p>Side-Plank to Roll Turkish Get-Up Push-Up + Knee Drive Down Dog Toe Touch Mini Plyo Push-Ups One-Armed Kettlebell Clean & Jerk</p>	<p>Schultermobilität: FMS Shoulder Mobility Score bei 3</p> <p>Stabilität, Belastungs- und Explosivitätsfähigkeit der Schulter: 10x Plyo Push-Ups</p>

SPORTPROGRAMM: RÜCKEN	ZIELE	ÜBUNGEN	VORAUSSETZUNG FÜR NÄCHSTE PHASE
Phase 1 Mobilitäts-/Stabilitätsphase	Wahrnehmungsschulung/ Mobilisierung der Wirbelsäule Desensibilisierung / Stabilisierung	Quadruped Rocking 90/90 Stretch Physioball Reach, Roll, and Lift Backward Lunge with a Twist Handwalk-Out to Push-Up High Tension Plank TRX Row Dynamische Standwaage	Ausführung: Schmerzfreie und korrekte Durchführung aller Übungen Mobilität der Beinrückseite: FMS Active Straight Leg Raise Score bei mindestens 2 Rumpfstabilität in Frontalebene: FMS Trunk Stability Push-Up Score bei mindestens 2
Phase 2 Koordinationsphase	Mobilisierung Koordination / Stabilisierung / Kräftigung	Scorpion Forward Lunge/Forarm-to-Instep Hip Crossover Physioball Lying Opposites Physioball Knee Tucks Physioball Lateral Roll Physioball Russian Twist Push-Ups for reps	Rumpfstabilität in Frontalebene: FMS Trunk Stability Push-Up Score bei 3 Rumpfstabilität gegen Rotation: FMS Rotary Stability Score bei mindestens 2
Phase 3 Leistungsphase	Kräftigung Elastizitätsförderung / Schnellkräftigung	Straight Arm Cable Pulldown Cable Chopping Cable Lifting Plyometric Push-Up Cable Side-Hop + One-Armed Row „Kugelstoßen“ am Seilzug	Bewegungskoordination und Rumpfkontrolle: Analyse der Bewegungsführung durch Therapeut Rumpfstabilität in Frontalebene: 5x FMS Trunk Stability Push-Up Test mit Score bei 3 Rumpfstabilität gegen Rotation: FMS Rotary Stability Score bei mind. 3