

# Stabilisation und Mobilisation

Übung zur Stabi&Mobi, in erster Linie für die Rumpfmuskulatur.

## Übungen zur Kniestabilisierung

- Auf dem Rücken liegen, beide Beine anwinkeln (etwa 90°). Das Bein angewinkelt anheben, mit beiden Armen umfassen, und dann die Hüfte anheben, so dass das andere Bein und der Rücken eine Linie bilden. 5 Sekunden halten, absetzen, 1s Pause. 3x 10-15 Wiederholungen.
- **Variation:** Beim Absenken nur in einen Schwebezustand gehen
- Einbein-Stand, Knie ganz leicht abwinkeln. Abgehobenes Bein vor und zurück, oder seitwärts.
- **Steigerung:** Läuferposition abwechselnd mit Standwaage
- **Steigerung:** Standbein auf einem zusammengerollten Handtuch

## Weitere Programme

1. [Mobi&Stabi WarmUp - Komplexes Aktivierungsprogramm für Beweglichkeit, Schnellkraft und Koordination](#)
2. [Athletiktraining für die Jugend - Woche 1/2](#)
3. [Athletiktraining für die Jugend - Woche 3/4](#)
4. [Athletiktraining für die Jugend - Woche 5/6](#)
5. [Athletiktraining für die Jugend - Woche 7/8](#)
6. Teil 1: [Mobilisation - die besten Übungen für deine Erwärmung](#)
7. Teil 2: [Dynamische Aktivierung](#)
8. Teil 3: [Power + Speed](#)
9. [Abwechslungsreiche Erwärmung](#) (TBC)

## Seiten des Trainerportals

[Athletikpläne](#) des DVV Trainerportals.

From:  
<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/> - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:  
<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:start&rev=1705254869>

Last update: **2025/04/17 05:39**

