

Programm: Stabilisation und Mobilisation

Während des Einlaufens sind einige Stabilisations- und Mobilisationsübungen angezeigt. So wird der Torhüter auf die Anforderungen des analytischen und situativen Teils des Trainings optimal vorbereitet.

Übung 1: dynamisch, Rumpfstabilität – Schultern



Übung 2: dynamisch, seitlicher Rumpf



Übung 3: dynamisch, Rumpfstabilität



Übung 4: dynamisch, Rumpfstabilität und Beweglichkeit Hüfte



Übung 5: dynamisch, Rumpfstabilität und Beweglichkeit Hüfte



Übung 6: dynamisch, hintere Rumpfstabilität und Hamstrings



Übung 7: Hintere Rücken – Gesäss Muskulatur und Hamstrings



Übung 8: dynamisch, Ganzkörper-Stabilität



Übung 9: dynamisch/statisch (im Gleichgewicht), Rumpfstabilität



Übung 10: dynamisch/statisch (im Gleichgewicht), hintere Rumpfstabilität



Übung 11: dynamisch (im Gleichgewicht), seitlicher Rumpf



Übung 12–14: Beweglichkeit in Kombination mit Beinstabilität (Adduktoren und Abduktoren)

