

**DKV**



# Fit wie unsere Hockeystars

MIT DEM STABILITÄTSPROGRAMM VON DHB UND DKV

Ein Unternehmen der **ERGO** Versicherungsgruppe.

*Ich vertrau der DKV*

Partner der DKV:





# Liebe Hockeyspieler / innen, liebe Leser / innen,

Hockey als Wechselsprintsportart erfordert ständig schnell-kräftige Antritte und Aktionen auf der einen Seite, einen stabilen Stütz- und Bewegungsapparat auf der anderen Seite. Um den deutlich veränderten Anforderungen im Bereich der Athletik eines Hockeyspielers gerecht zu werden, müssen sich auch die Trainingsinhalte ändern und eine entsprechende ausgleichende Stabilisationsgymnastik durchgeführt werden. Aber auch zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden im Alltag empfiehlt es sich, entsprechende Übungen regelmäßig durchzuführen, denn 80 Prozent aller Deutschen klagen im Laufe ihres Lebens über Rückenschmerzen.

Diese praxisbezogene Broschüre des Deutschen Hockey-Bundes in Zusammenarbeit mit der DKV Deutsche Krankenversicherung AG soll dazu motivieren, sich mithilfe der von den Nationalspielern Tina Bachmann und Tobias Hauke dargestellten Übungen sowohl optimal auf das Hockeytraining als auch auf die alltäglichen Belastungen der Rumpf- und Rumpf nahen Muskulatur vorzubereiten.

Viel Spaß bei den Übungen. Wir wünschen euch eine erfolgreiche und gesunde Hockey-Karriere.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG  
Deutscher Hockey-Bund

### **Trainingsstufe 1** – 2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen

Alle Hockeyspieler beginnen hier mit 2 Durchgängen und jeweils 10 Wiederholungen. Lerne hier den richtigen Ablauf kennen. In dieser Stufe ist es entscheidend, die Übungen langsam und richtig zu trainieren. Wenn du den Ablauf schnell und falsch machst kann es sogar schädlich sein. Erst wenn du mehrmals mit dieser Intensität trainiert hast und merkst, dass du zügig und ohne große Anstrengung die Übungen absolvieren kannst, beginnst du mit der nächsten Stufe.

### **Trainingsstufe 2** – 2 Durchgänge mit 15 Wiederholungen

In dieser Stufe sollst du mit 2 Durchgängen und jeweils 15 Wiederholungen trainieren. Hier ist es wichtig, bei den letzten 5 Wiederholungen den Rhythmus und die Genauigkeit beizubehalten. Wenn du auch hier merkst, dass du nach mehreren Wochen Training, die Übungen schnell und sauber ausführen kannst, wechsele in die nächste Stufe.

### **Trainingsstufe 3** – 3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen

Die Stufe 3 ist die letzte Stufe des Stabilitätsprogramms. Hier trainierst du in 3 Durchgängen mit 15 Wiederholungen. Die Wiederholungen sind zwar gleich, jedoch musst du hier deine Kräfte für einen letzten Durchgang mobilisieren. Wenn du in dieser Stufe regelmäßig die Übungen trainierst, wirst du schon jetzt besser Hockey spielen.

**Hinweis** – Achte darauf, dass dein Körper gerade bleibt und der Bauch angespannt ist.

## Seitstütz – Hockeyschlag

Der Seitstütz stärkt deine Schultern und deine Rumpfmuskulatur.



- Dein Unterarm stützt sich auf den Boden ab und dein Ellbogen befindet sich unter der Schulter.
- Die Füße legst du aufeinander.
- Deine Hüfte hebst du nun hoch, so dass dein Körper von Kopf bis Fuß eine Gerade bildet.



- Hebe nun dein oberes Bein langsam auf und ab.
- Wiederhole das Abheben entsprechend deiner Trainingsstufe.
- Danach wechselst du die Seite und hebst dein Bein so oft ab wie es deine Trainingsstufe vorgibt.

## Schulterbrücke – Abwehrbrett

Mit der Schulterbrücke stärkst du nicht nur deine Gesäßmuskeln, sondern auch deine hintere Oberschenkelmuskulatur und dein Kreuz.



### 1. Ausgangsposition

- Du liegst auf dem Rücken, die Knie sind gebeugt. Die Füße sind aufgestellt.
- Deine Hände halten ein Thera-Band fest, das locker über deinem Bauch gespannt ist.



### 2. Ablauf

- Nun hebst du deine Hüfte hoch, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Gerade bilden.
- Die Hände halten weiterhin das Thera-Band fest und bleiben am Boden.
- Spanne beim Hochheben der Hüfte deine Gesäßmuskeln an.
- Wiederhole das Hochheben der Hüfte so oft wie es deine Trainingsstufe vorgibt.

**Hinweis** – Führe die Übung langsam und kontrolliert aus. Achte dabei besonders auf eine ruhige Armhaltung, denn die Bewegung soll nur aus der Rumpfmuskulatur kommen, nicht aus dem Armen.

## Bauchlage – Dribbling

Die Übung trainiert deine Gesäß- und Rückenmuskulatur.



### 1. Ausgangsposition

- Du liegst auf dem Bauch.
- Die Füße sind angestellt und Gesäß und Bauch bleiben die ganze Zeit angespannt.
- Dein Hockeyschläger liegt längs vor Dir. Einen Hockeyball hältst du mit beiden Händen über dem Schläger fest.



### 2. Ablauf

- Nun legst du den Hockeyball mit ausgestreckten Armen von der einen auf die andere Seite des Schlägers und zurück.
- Wiederhole diesen Vorgang mehrmals nach deiner Stufe.

**Hinweis** – Dein Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade, achte darauf kein Hohlkreuz zu bilden.

## 4-Füßler-Stand – Abwehrstecher

Die Übung schult deine Koordinationsfähigkeit und trainiert deine Rückenmuskulatur.



### 1. Ausgangsposition

- Lege ein Thera-Band unter dein rechtes Knie und halte es mit der rechten Hand fest.
- Wenn du kein Thera-Band hast, kannst du eins unter

Für diese Übung kannst Du ein Thera-Band benutzen. Wenn du kein Thera-Band hast, kannst du eins unter [www.hockey.de](http://www.hockey.de) kostenlos bestellen. Die Übung kann aber auch ohne Thera-Band durchgeführt werden.

[www.hockey.de](http://www.hockey.de) auf der DKV Seite kostenlos bestellen. Die Übung kann aber auch ohne Thera-Band durchgeführt werden.



### 2. Ablauf

- Nun streckst du den rechten Arm mit Thera-Band aus und das linke Bein nach hinten weg.
- Aus der gestreckten Position bewegen sich Arm und Bein aufeinander zu, bis sich dein Ellenbogen und dein Knie unter dem Bauch berühren. Danach gehen Arm und Bein wieder in die Streckung. Nach der Wiederholungszahl deiner Trainingsstufe wechselst du nun die Seite und machst die Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein.



**Hinweis** – Achte bei der Ausführung vor allem darauf, dass deine Schulter immer den Boden berührt. Die Füße und Knie sollten den Boden während der ganzen Übung nicht berühren.

## Hüftschwung – Eckenschlenzer

Die Übung dient der Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, besonders der Bauchmuskeln.



- Du liegst rüchlings auf dem Boden, deine Hüfte und Knie bilden einen Winkel von 90 Grad, so dass die Füße den Boden nicht berühren, deine Hände legst du auf den Bauch.



- Drehe nun die Beine auf die linke Seite bis knapp über den Boden und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Anschließend drehst Du die Beine auf die rechte Seite, knapp über den Boden und zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederhole den Hüftschwung entsprechend deiner Trainingsstufe. Eine Drehung nach rechts und eine Drehung nach links entsprechen einer Wiederholung.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Aachener Straße 300

50933 Köln

[www.dkv.com](http://www.dkv.com)