

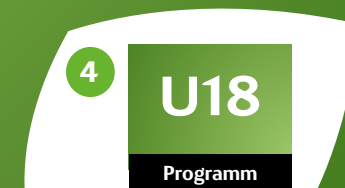
# ACTIVATE

World Rugby™-Trainingsprogramm zur Verletzungsprävention

## Activate-Trainingsprogramme

Vier verschiedene Trainingsprogramme für bestimmte Altersgruppen:

Erwachsenenprogramm

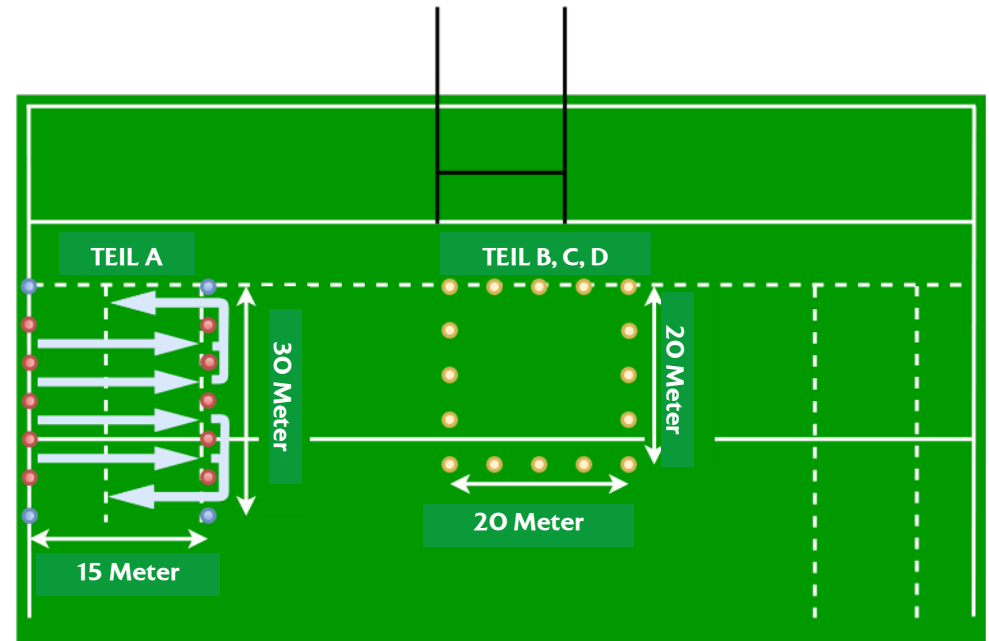


# Was ist Activate?

Activate ist ein strukturiertes, progressiv aufgebautes Trainingsprogramm, das für Trainingseinheiten und Aufwärmroutinen vor dem Spiel entwickelt wurde.

Es gibt vier Versionen von Activate:

- Unter 15 Jahren (Alter 13–15 Jahre)
- Unter 16 Jahren (Alter 15–16 Jahre)
- Unter 18 Jahren (Alter 16–18 Jahre)
- Erwachsene (Alter 18+ Jahre)



Empfohlene Spielfeldaufteilung für Activate

# Welche Vorteile bietet Activate?

Durch den Einsatz von Activate bei Spielern können die folgenden Fähigkeiten entwickelt und verbessert werden:

- Allgemeine Bewegungskontrolle und Geschicklichkeit – Viele der Übungen in Activate können dazu beitragen, Stabilität und Mobilität zu entwickeln, die die sichere und effektive Ausführung verschiedener Bewegungen beim Rugbyspiel unterstützen
- Ausdauer und sportliche Leistung – Der progressive Aufbau von Activate kann dazu beitragen, Bestandteile der sportlichen Leistung der Spieler zu verbessern, z. B. Kraft, Stärke, Schnelligkeit und Fähigkeit zum effizienten Richtungswechsel
- Körperliche Robustheit – Die Verwendung von Activate kann dazu beitragen, die Fähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern zu verbessern, mit den beim Rugbyspiel auftretenden Kräften umzugehen. Hierdurch verringert sich das Risiko, dass diese Strukturen beim Rugby und anderen Sportarten beschädigt werden.

# Die „Key Activate 8“–Trainerhinweise

## Die „Key Activate 8“:

- Kopf neutral / angehoben (Denke „Schau über deine Sonnenbrille“)
- Brustbein anheben
- Schulterblätter zusammen
- Schultern parallel zu den Hüften
- Oberkörper anspannen
- Federnde Knie
- Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie
- Knie oberhalb der Zehen



*Kopf neutral*



*Kopf angehoben*



*Brustbein anheben*



*Schulterblätter zusammen*



*Schultern parallel zu den Hüften*



*Oberkörper anspannen*



*Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie*



*Knie oberhalb der Zehen*

*Federnde Knie*

Jede Übung verfügt über einige individuelle Punkte, die der Trainer verwenden sollte, um den Spielern die Übung zu erklären. Darüber hinaus gibt es für jede Übung noch einige allgemeine Hinweise, die der Trainer ebenfalls nutzen kann. Diese Hinweise sind in vielen der Übungen gleich und helfen den Spielern dabei, die Übungen geführt und mit der korrekten Haltung auszuführen.

1

TEIL  
A

2 Min.

INTENSITÄT  
50 %

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel

**Schlangenlinien**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

**Walking Crunch**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Mache zwei Shuffle-Schritte nach vorne und hebe ein Bein ausgestreckt vor deinem Körper an
- Bringe den gegenüberliegenden Ellbogen an das Knie des angehobenen Beines, indem du dich in der Taille biegest

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

**Plant and Cut**

S: 2 W: 2 D: 15 m

- Laufe diagonal nach links oder rechts los
- Setze den äußeren Fuß stabil auf und laufe diagonal in die andere Richtung
- Wechsle die Richtung abwechselnd nach rechts und links

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf

TEIL  
B

4 Min.

**Einbeiniger Stand mit tiefer Kniebeuge**

S: 1 W: 6 pro Bein

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Sobald du sicher stehst, führst du mit deinem Standbein eine halbe Kniebeuge aus, indem du Knie und Hüfte beugst



Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

**Seitlicher Sprung mit verzögerter Landung**

S: 1 W: 6 pro Bein

- Springe nach links oder nach rechts und lande dabei jeweils auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren
- Springe abwechselnd nach rechts und links und wechsle auch zwischen deinen Beinen ab



Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Federnde Knie. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

1

Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln



**Prisoner Squat**

S: 1 W: 8

- Deine Füße stehen etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden, deine Hände sind hinter deinem Kopf verschränkt
- Führe eine Kniebeuge aus, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, dann geh zurück in die Ausgangsposition
- Achte darauf, dass deine Fersen während der gesamten Übung Kontakt mit dem Boden haben

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen. Knie oberhalb der Zehen.



**Beckenheben mit angehobenen Beinen**

S: 1 W: 8

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 liegt auf dem Rücken, seine Hüfte und Knie sind jeweils im rechten Winkel gebeugt
- Spieler 2 hält die Fersen von Spieler 1
- Spieler 1 hebt langsam seine Hüfte und seinen Oberkörper vom Boden ab, bis er von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen.

TEIL C  
6 Min.

**Planke mit angehobenem Arm und Bein**

S: 1 W: 1 D: 30 Sek.

- Dein Blick ist nach unten auf den Boden gerichtet, du stützt dich auf deine Unterarme und Fußballen
- Spanne deinen Oberkörper an und halte Schultern und Hüfte auf einer Linie und weg vom Boden
- Hebe jeweils Arm und Bein der gegenüberliegenden Seite langsam bis auf Hüfthöhe vom Boden ab



**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Statische Nackenkontraktionen**

S: 1 W: 1 in jede Richtung  
D: 10 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Kraftrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



**Liegestütze mit Widerstand**

S: 1 W: 4

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 nimmt eine Liegestützposition auf dem Boden ein, Spieler 2 steht seitlich neben ihm
- Spieler 2 legt eine Hand zwischen die Schulterblätter von Spieler 1 und die andere Hand auf dessen unteren Rücken
- Spieler 1 versucht, seinen Körper vom Boden nach oben zu drücken, während Spieler 2 leichten Widerstand gegen diese Bewegung ausübt

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Seitenschritt mit Überkreuzen und Beuge**

S: 1 W: 3 pro Seite

- Deine Füße stehen schulterweit auseinander
- Auf Anweisung deines Trainers führst du einen seitlichen Schritt nach links oder rechts mit Überkreuzen aus
- Lassen den äußeren Fuß stehen und mache einen seitlichen Schritt mit Überkreuzen zurück in die Startposition
- Führe diesen Schritt bei jeder Wiederholung abwechselnd nach rechts und links aus

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle

**Pogo Jumps**

S: 1 W: 16

- Springe auf deinen federnen Fußballen auf und ab, halte dabei deine Knie leicht gebeugt
- Versuche so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben

**Activate-Hinweise:** Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



TEIL D  
3 Min.

2

TEIL  
A

2 Min.

INTENSITÄT  
50%

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel



**Diagonaler seitlicher Shuffle-Schritt**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Führe 2-3 Shuffle-Schritte diagonal nach links oder rechts aus
- Dreh dich auf dem führenden Bein um 90 Grad und wiederhole die Bewegung diagonal in der entgegengesetzten Richtung
- Führe die Shuffle-Bewegung abwechselnd diagonal nach links und rechts aus

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Knie oberhalb der Zehen.



**Seitlicher Shuffle-Schritt**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Drücke dich von deinem Standbein ab und bewege dich kontinuierlich in einem Shuffle-Schritt seitwärts

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Knie oberhalb der Zehen.



**Geplanter Plant and Cut**

S: 2 W: 2 D: 15 m

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 (Verteidiger) läuft diagonal weg und dreht sich zu Spieler 2 um
- Spieler 2 (Angreifer) läuft auf Spieler 1 zu und läuft um ihn herum
- Wiederholt die Übung, tauscht dabei die Rolle zwischen Verteidiger und Angreifer und wechselt die Richtung zwischen links und rechts

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf

TEIL  
B

4 Min.



**Einbeinige Arabesque**

S: 1 W: 6 pro Seite

- Beginne stehend auf einem Bein und mit leicht gebeugtem Knie
- Lehne dich von der Hüfte ausgehend langsam nach vorn, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ausgerichtet ist
- Richte dich wieder auf und versuche dabei das Gleichgewicht zu halten

Activate-Hinweise: Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

**Rückwärtssprung mit verzögerter Landung**

S: 1 W: 6 pro Bein

- Springe auf einem Bein rückwärts und lande auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Federnde Knie. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln



### Ausfallschritt rückwärts

S: 1 W: 4 pro Bein

- Mache einen großen Schritt nach hinten, der vordere Fuß sollte komplett auf dem Boden stehen, der hintere Fuß nur mit den Zehen
- Halte deine Hüfte auf einer Höhe mit dem im rechten Winkel gebeugten vorderen Bein
- Setze bei jedem Schritt abwechselnd das jeweils andere Bein nach hinten

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



### Nordic Hamstring Curl

S: 1 W: 3

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



### 360-Grad-Planke

S: 1 W: 1

- Du beginnst in der Plank-Position
- Halte deine Füße in derselben Position und bewege dich dabei langsam auf den Unterarmen im Kreis
- Ein voller Kreis = eine Wiederholung
- Wenn die Spieler es nicht schaffen, einen vollständigen Kreis zu schließen, gehe bis auf einen Halbkreis zurück und konzentriere dich darauf, die Kontrolle zu behalten

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



### Lawnmower bäuchlings

S: 1 W: 4 pro Seite

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Führe einen Liegestütz aus, dann hebe eine Hand über deinen Kopf, indem du deinen Oberkörper aufdrehst
- Bring deine Hand wieder zum Boden und wiederhole den Vorgang, hebe dabei die linke und rechte Hand abwechselnd an

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



### Bärengang mit statischen Nackenkontraktionen

S: 1 W: 1 D: 40 Sek.

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 nimmt eine Bärengangposition ein, Spieler 2 steht seitlich neben ihm
- Spieler 2 übt Kraft auf den Kopf von Spieler 1 aus, Spieler 1 versucht dabei, Gegendruck auszuüben und seinen Kopf ruhig zu halten
- Richtung der ausgeübten Kraft: Kinn an Brust (Beugung), Blick in Richtung Decke (Streckung), Ohren zur Schulter (seitliche Beugung nach links und rechts)

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle

### Partner Jump and Bump

S: 1 W: 4

- Die Spieler stehen paarweise mit einem Abstand von 1 Meter nebeneinander
- Nun springen die Spieler seitlich gegeneinander, sodass sich ihre Schultern berühren
- Die Spieler landen vollflächig auf beiden Füßen in einer halben Kniebeuge



**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

### Plyometrische Liegestütze

S: 1 W: 8

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Beuge deine Ellbogen erst leicht und drücke deinen Körper dann explosiv vom Boden weg
- Klatsche in deine Hände und lande mit leicht gebeugten Ellbogen



**Activate-Hinweise:** Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

3

TEIL  
A

2 Min.

INTENSITÄT  
50 %

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel



**Übertriebener Skip**  
S: 1 W: 2 D: 15 m

- Mache 2–3 Shuffle-Schritte nach vorn, dann hebe ein Bein an
- Bringe beide Hände in einer Klatschbewegung unter dem angehobenen Bein zusammen
- Hebe abwechselnd das linke und das rechte Bein an



Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**A-Skip**  
S: 1 W: 2 D: 15 m

- Bringe dein Knie kraftvoll nach oben und rolle dabei die Zehen am Fuß des schwingenden Beins nach oben
- Bringe den Fuß so schnell wie möglich auf den Boden zurück
- Koordiniere das Knie und den Ellbogen beim Anheben



Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Ungeplanter Plant and Cut**

S: 2 W: 2 D: 15 m

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 (Verteidiger) läuft vorwärts weg und dreht sich zu Spieler 2 um
- Spieler 2 (Angreifer) läuft auf Spieler 1 zu, der die Richtung angibt, in die Spieler 2 laufen soll
- Wiederholt die Übung, tauscht dabei die Rolle zwischen Verteidiger und Angreifer



Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf

TEIL  
B

4 Min.



**Einbeiniger Stand mit Störung**

S: 1 W: 1 pro Bein D: 15 Sek. pro Bein

- Spieler 1 steht auf einem Bein, sein Standbein ist leicht gebeugt Spieler zwei steht neben Spieler eins
- Spieler 2 versucht mit beiden Händen, Spieler 1 aus dem Gleichgewicht zu bringen, während Spieler 1 versucht, das Gleichgewicht zu halten

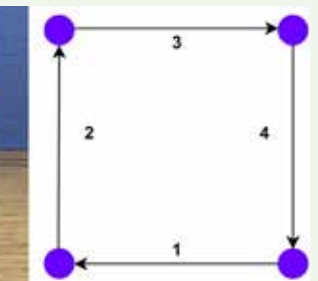
Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

**Einbeiniger Vierecksprung**

S: 1 W: 6 pro Bein

- Du balancierst auf einem Bein
- Nun führst du direkt nacheinander vier Sprünge mit demselben Bein aus und imitierst dabei die Form eines Vierecks

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.





Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln



**Zehe-an-Zehe-Squat** S: 1 W: 8

- Jeweils zwei Spieler mit gleicher Größe und gleichem Gewicht stehen sich gegenüber
- Fasst euch über Kreuz an den Händen und setzt eure Füße nach vorn, bis sich eure Zehen berühren
- Lehnt euch nun zurück und streckt die Arme durch, um das Gleichgewicht zu halten
- Beide Spieler beugen nun ihre Hüften und Knie und machen eine Kniebeuge

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Nordic Hamstring Curl**  
S: 1 W: 5

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



**Planke mit seitlicher Öffnung**

S: 1 W: 1  
D: 25 Sek. (5 sek. pro Planke)

- Du beginnst in der Plank-Position
- Gehe in der folgenden Reihenfolge vor und halte jede Planke für 5 Sekunden: Front, Seite (links), Front, Seite (rechts), Front

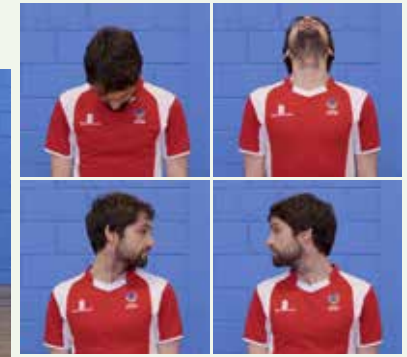
**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



**Shoulder Tap mit Widerstand**  
S: 1 W: 2 (1 pro Seite)  
D: 15 Sek. pro Seite

- Es wird paarweise gearbeitet. Greife jeweils mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Partners
- Ziel ist es, die Schulter des Partners mit der rechten Hand zu berühren, während dieser mit seiner linken Hand versucht, den Partner daran zu hindern

**Activate-Hinweise:** Kopf neutral. Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



**Nackenzugbewegung und -rotation stehend**  
S: 1 W: 1 in jede Richtung

- Ziehe zu Beginn dein Kinn für 10 Sekunden auf deine Brust
- Lege nun deinen Kopf so weit wie möglich in den Nacken und halte ihn dort 10 Sekunden lang
- Bringe deinen Kopf in die neutrale Position zurück, dann schau so weit wie möglich über deine linke und rechte Schulter, halte die Bewegung jeweils 10 Sekunden lang

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle



**Shuttle zum Viereckrand** S: 1 W: 4 (2 in jede Richtung)

- Deine Füße stehen schulterweit auseinander
- Auf Anweisung deines Trainers drehst du dich ein und läufst zum Rand des Vierecks
- Wenn du 2-3 Schritte vom Rand entfernt bist, setzt du deinen äußeren Fuß auf und läufst wieder in die Startposition zurück

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

INTENSITÄT 70%



**Vorwärtssprung** S: 1 W: 2

- Springe mit drei aufeinanderfolgenden Sprüngen so weit wie möglich nach vorne
- Hole während des Sprungs mit den Armen Schwung
- Versuche zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

INTENSITÄT 100%

4

TEIL  
A

2 Min.

INTENSITÄT  
50 %

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel



**Diagonaler seitlicher Shuffle-Schritt mit Zurückweichen**  
S: 1 W: 2 D: 15 m

- Laufe im Shuffle-Schritt 2–3 Schritte diagonal nach links oder rechts
- Dreh dich auf dem hinteren Bein um 90 Grad und wiederhole die Bewegung diagonal in der entgegengesetzten Richtung
- Führe die Shuffle-Bewegung abwechselnd diagonal nach links und rechts aus

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Side Skip** S: 1 W: 2 D: 15 m

- Drücke jeweils das Knie deines Standbeins nach oben und bewege dich in einer Skip-Bewegung seitwärts
- Koordiniere Knie und Ellbogen, wenn du dich mit dem Standbein abdrückst

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



**Spiegelbild** S: 2 W: 2 D: 15 m

- In der Ausgangsposition stehen sich die Spieler mit einem Abstand von 1 Meter gegenüber
- Spieler 1 läuft nach vorn los und täuscht dabei seitliche Ausfallschritte an
- Spieler 2 läuft rückwärts und versucht dabei, die Laufrichtung von Spieler 1 spiegelbildlich zu imitieren

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf

TEIL  
B

4 Min.



**Einbeinige Arabesque mit ausgestreckten Armen** S: 1 W: 6 pro Bein

- Beginne stehend auf einem Bein und mit leicht gebeugtem Knie
- Lehne dich von der Hüfte ausgehend langsam nach vorn, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ausgerichtet ist, und strecke deine Arme zu den Seiten aus
- Richte dich wieder auf und versuche dabei das Gleichgewicht zu halten

**Activate-Hinweise:** Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

**Sprung mit 90-Grad-Drehung**  
S: 1 W: 6 pro Bein

- Beginne stehend auf einem Bein und mit leicht gebeugtem Knie
- Springe nach oben, dreh dich in der Luft um 90 Grad und lande vollflächig auf dem gleichen Fuß im rechten Winkel zu deiner Ausgangsposition
- Führe die Übung abwechselnd nach rechts und links und mit beiden Füßen aus

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Federnde Knie. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln



**Ausfallschritt in alle Richtungen**  
S: 2 W: 1

- Mache einen großen Schritt nach hinten, der vordere Fuß sollte komplett auf dem Boden stehen, der hintere Fuß nur mit den Zehen
- Halte deine Hüfte auf einer Höhe mit dem im rechten Winkel gebeugten vorderen Bein
- Setze bei jedem Schritt abwechselnd das jeweils andere Bein nach hinten

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



**Nordic Hamstring Curl** S: 1 W: 7

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



**Shoulder Tap bäuchlings**  
S: 1 W: 4 pro Seite

- Du beginnst in der Plank-Position
- Gehe in der folgenden Reihenfolge vor und halte jede Planke für 5 Sekunden: Front, Seite (links), Front, Seite (rechts), Front

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

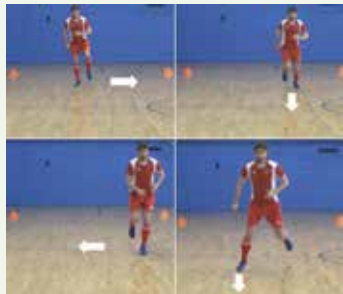


**Einfaches Armrudern**  
S: 1 W: 2 pro Seite

- Es wird paarweise gearbeitet. Greife jeweils mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Partners
- Ziel ist es, die Schulter des Partners mit der rechten Hand zu berühren, während dieser mit seiner linken Hand versucht, den Partner daran zu hindern

**Activate-Hinweise:** Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle



**Laufen, stoppen, verzögerte Landung**

S: 1 W: 4 (2 pro Seite)

- Beschleunige aus dem Stand auf etwa 50 % deiner maximalen Geschwindigkeit
- Springe mit einem Fuß seitlich so ab, dass du auf dem anderen Fuß landest
- Laufe weiter nach vorn und wechsele beim Abspringen vom Boden zwischen dem linken und rechten Fuß ab

INTENSITÄT  
50 %

**Activate-Hinweise:** Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

**Abstützen und abstoßen**

S: 1 W: 3 pro Seite

- Ihr steht euch paarweise gegenüber mit der rechten Schulter jeweils auf einer Höhe
- Lege deine rechte Hand an die rechte Schulter deines Partners und lehne dich gegen die Hand des Partners
- Schiebe dich kraftvoll von deinem Partner weg, als würdest du ein Hand-Off ausführen

**Activate-Hinweise:** Brustbein anheben. Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.



**Halsbewegungen mit Widerstand**

S: 1 W: 1 in jede Richtung

D: 60 Sek. (10 Sek. in jede Richtung)

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 versucht, seinen Kopf in verschiedene Richtungen zu bewegen, während Spieler 2 leichten Widerstand gegen diese Bewegungen ausübt
- Richtung der ausgeübten Kraft: Kinn an Brust (Beugung), Blick in Richtung Decke (Streckung), Ohren zur Schulter (seitliche Beugung nach links und rechts), Blick über die Schulter (Links-Rechts-Rotation)



WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)