

## Prävention von Sportverletzungen

Unzählbare wissenschaftliche Studien belegen den positiven Effekt regelmäßiger sportlicher Aktivität für den menschlichen Körper – und das unabhängig von Alter und Geschlecht. Wer Sport treibt, lebt gesünder. Der gesundheitliche Benefit ist gemeinhin unbestritten. Unbestritten ist allerdings auch das Risiko, sich bei sportlicher Aktivität zu verletzen. Unabhängig von Geschlecht, Alter oder Sportart verletzen sich jährlich immerhin rund 5 - 6 % der sportlich Aktiven. Verletzungen stellen für die betroffenen Breitensportler/innen leider häufig einen triftigen Grund dar, die sportliche Betätigung zu reduzieren oder gar ganz einzustellen. Inaktivität fördert jedoch die Ausprägung typischer Volkskrankheiten des Bewegungsapparates (z.B. Rückenschmerz) oder des Herz-Kreislaufsystems (z.B. Bluthochdruck).

### Bedeutung der Prävention

Will man diesen entgegenwirken, so gilt es grundsätzlich vier übergeordnete Felder der Prävention bei der Auswahl geeigneter Präventivmaßnahmen in Betracht zu ziehen:

- Kräftigung und Stabilisation
- Beweglichkeit und Mobilisation
- Sensomotorisches Training
- Koordinationstraining

[Artikel "Bedeutung der Prävention" \(pdf\)](#)

[Artikel "Verletzungsmerkmale" \(pdf\)](#)

## Die 4 Handlungsfelder

### [Artikel "Die 4 Handlungsfelder"](#)

Mit einfachen Übungsbeispielen, die sich sehr leicht und ohne großen Zeitaufwand zum Beispiel in die Aufwärmphase einer jeden Trainingseinheit einbauen lassen, kann das Risiko des Auftretens einer Verletzungssituation gemindert werden.

Zu den oben genannten 4 Feldern finden Sie auf **auf der rechten Seite** bzw. auf den unteren nachfolgenden Seiten insgesamt 36 Übungen, die mit Videos anschaulich dargestellt werden. Es wird empfohlen, acht Übungen - zwei aus jedem der 4 Felder - als Kompaktprogramm im Anschluss an die Grunderwärmung oder aber auch kreativ in andere Trainingsteile zu integrieren. Natürlich sind die Übungsbeispiele auch für gezielte Trainingseinheiten oder als Heimtraining geeignet.

Viel Erfolg wünschen die Autoren  
Christian Klein & Patrick Luig

### [Kraft](#)

12 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---

### [Mobilisation](#)

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---

### [Sensomotorik](#)

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---

### [Koordination](#)

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---