

27.April 2020
Online-Trainer Fortbildung
Athletische Grundausbildung

Footprint
Basketball

„||“



Monitoring: Mobilität „The Big Five“



Neurologischer Zusammenhang von Gelenken

Primäres Gelenk übt Einfluss aus	Moduliertes Gelenk reagiert
Finger	Zehen
Handgelenk	Sprunggelenk
Ellenbogen	Kniegelenk
Schulter	Hüfte
Iliosakralgelenk	Halswirbelsäule

Bewegung immer entgegengesetzt

R



L



Kopfschmerzen
Migräne



Syndrom

Schmerzen,
rom



Rippenreizung

Tennisellenbogen

Hüftarthrose



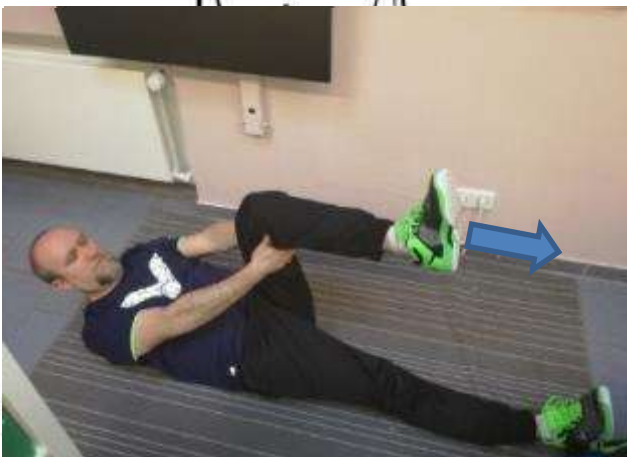
Gegenstand

Syndrom

Hüftgelenk-
arthrose



iearthorse



, Senk- und
zfuß





**Mobilität:
Sprunggelenk + Hüfte**



Petersen Step-Up



Mobilität:

Sprunggelenk + Hüfte

Stabilität:

VMO+Glut med +Streckerschlinge+(Rumpf)



Miniband-Sidewalk



+ Special: SLDL loaded Pick-Up



Mobilität:

Sprunggelenk + Hüfte

Stabilität:

VMO+Glut med +Streckerschlinge+(Rumpf)



Knieachsenstabilisation & Hüftmobilisation & Sprunggelenkmobilisation

PHASE 1

BLOCK A) Sprunggelenkmobilisation – kann täglich (vor dem Training)

Hüftbeuger-Stretch (Progression: hinteren Fuß aufgelegt auf Bank) mit max. Knie-Vorschub	10x
Kombination: Waden-Stretch (5sec) & 3x10 Wdh. Dorsalflexion Mittelfuß/Großzehe/Kleinzehe	30x

BLOCK B) Hüftmobilisation – kann täglich

Bauchlage einbeinig fixiert – IR/AR + Hüftstrecken gebeugt	je 5x
Vierfüßler – IR/AR + LWS-fixierte Hüftstreckung gestreckt	Je 5x

BLOCK C) Knieachsenstabilisation – 3x pro Woche

Übung	1.Woche Tag 1-3	2.Woche Tag 4-6	3.Woche Tag 7-9
Miniband Squat auf Kasten in Kniehöhe	10 Wdh „3-0-1“	15 Wdh „3-0-X“	20 Wdh „3-0-X“
Miniband Beckenlift beidbeinig	5 Wdh. „2-10-2“	5 Wdh. „1-20-1“	5 Wdh. „1-30-1“
Miniband Drop-Squat (Qualitätsübung vor Spiegel)	10 Wdh. „X-3-1“	10 Wdh. „X-5-1“	-----
3 Miniband Squat-Jumps kurzer DVZ & 1x statische Landung nach dem dritten Sprung (Qualitätsübung vor Spiegel)	-----	5 Wdh. „XXX-5-1“	5 Wdh. „XXX-10-1“

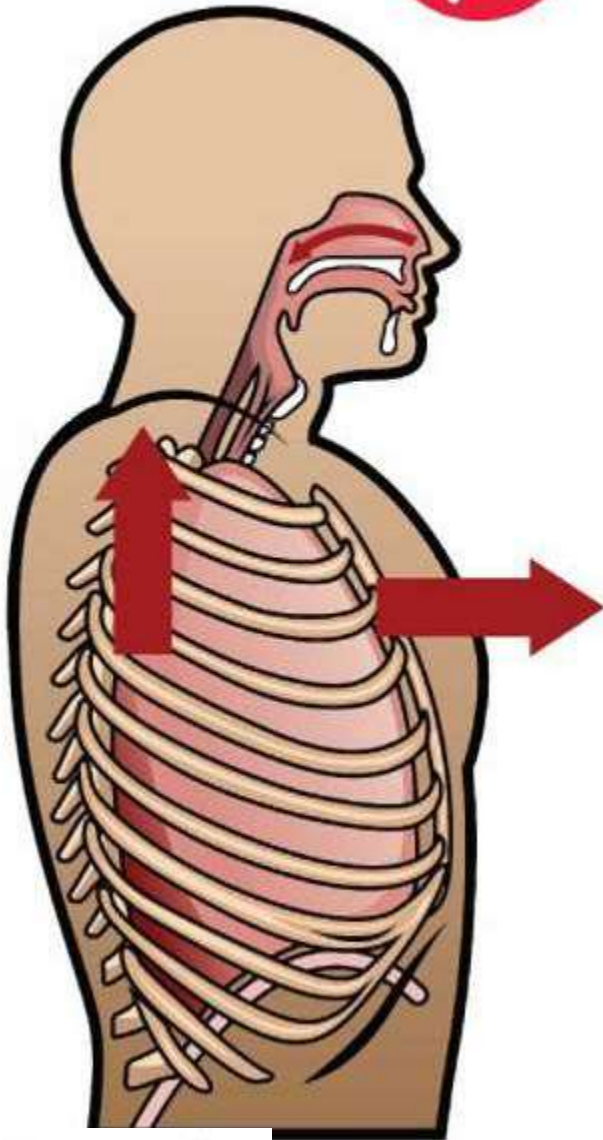
Übungen hintereinander als Satz-Kombination absolvieren, damit keine Übungspausen entstehen. Zielvolumen 3 Sätze!

BLOCK D) Faszien-Regeneration / Hüftmobilisation mit Tennis-/Baseball– 3x pro Woche (nach dem Training)

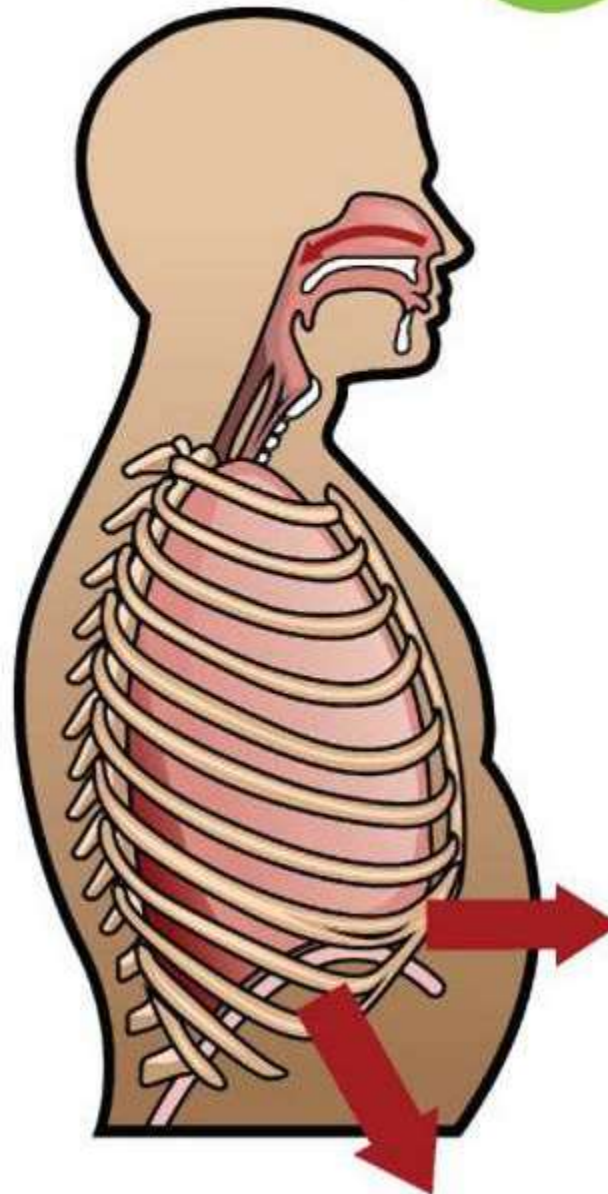
Iliotibialband-Rollen seitlich-vorderes Bein stützt (Progression: beide Beine aufeinander)	60sec
Gesäß-Rollen Bein gestreckt abgehoben	60sec
Gesäß-Rollen Bein auf Standbein gekreuzt (Aktivierung AR)	60sec

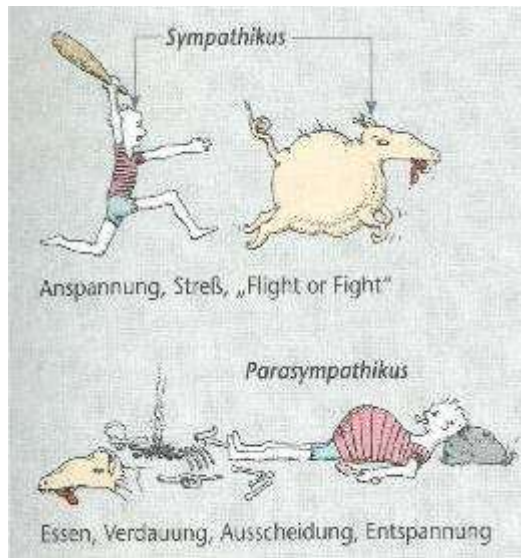


Upper Chest Breathing



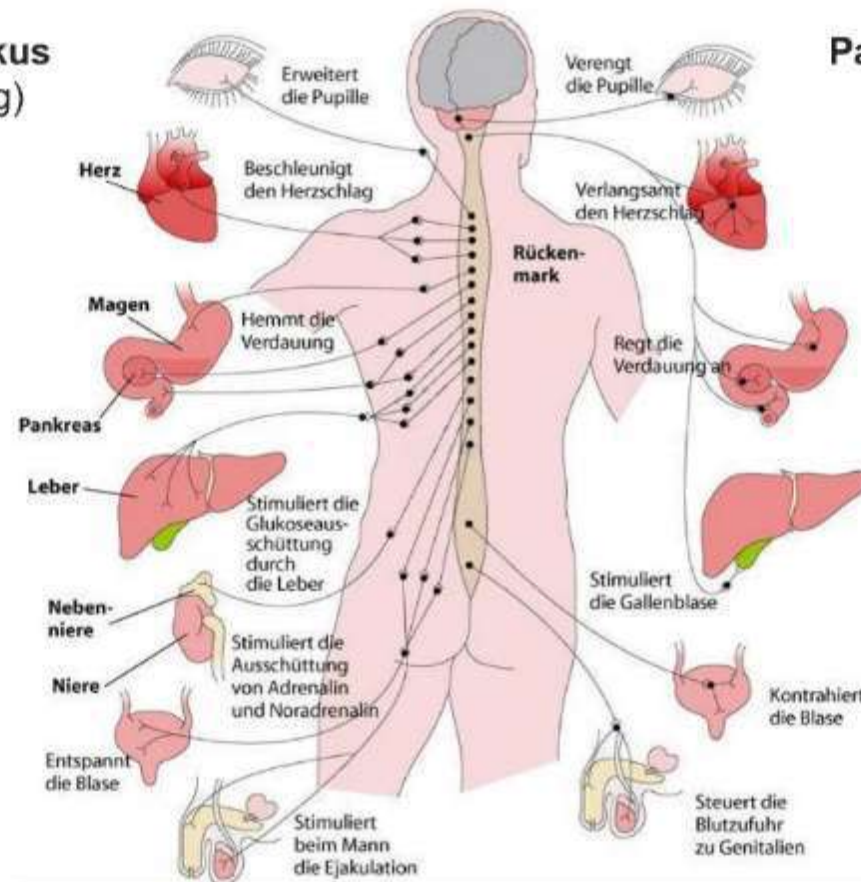
Belly Breathing



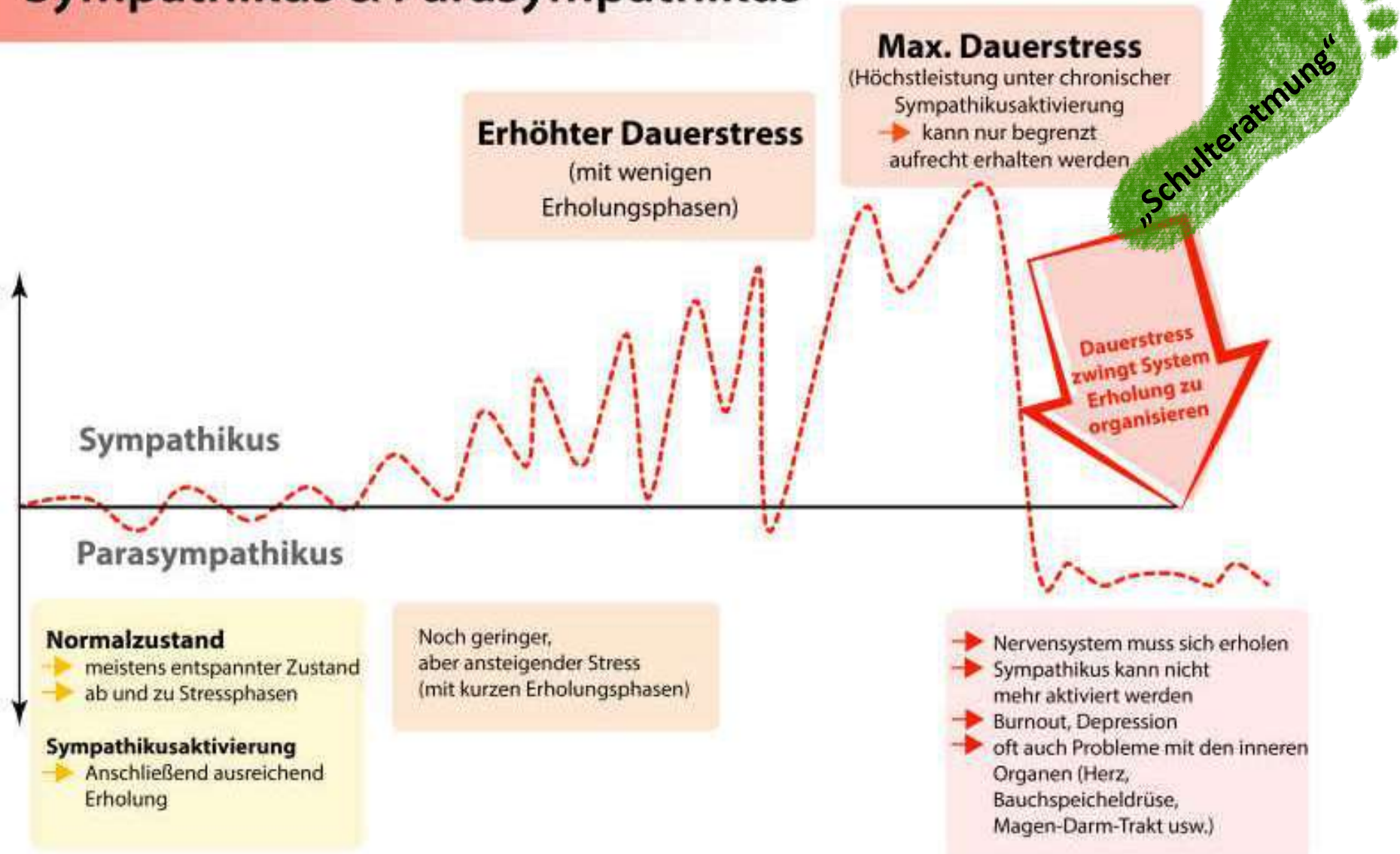


Sympathikus (Erregung)

Parasympathikus (Beruhigung)



Stressachse - Wechselspiel zwischen Sympathikus & Parasympathikus





Herz 9

Kleinen Finger am unteren
Nagelrand
zusammendrücken



Dreifacherwärmer 17

Mit Zeigefinger von oben in
den unteren Ohrrand
drücken. Daumen als
Widerstand von unten
und „runterziehen“



Mobilität – BWS & Schulter



Schulter-
komplex

Stabilität - Schulterblatt



Nährstoffe



Makro-Nährstoffe

- Kohlehydrate
- Proteine
- Fette
- Wasser

Mikro-Nährstoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente





<https://shop.edubily.de/magnesium-kapseln-b6.html?id=120722726&quantity=1>

Abends ca. 1h
vorm Schlafen



Körpergewicht x 0,044 Liter (+ 1 Liter pro Trainingseinheit)



Footprint Basketball

- Knieachse - Valgus:
 - VMO
 - Quadratus
 - Beinbeuger-Schlinge
 - Glut med
 - Sprunggelenk Mobilität
 - Hüftmobilität (Flexion/Rotation)
- Beckenschiefstand
- Schultern:
 - Protraktion Schultern
 - Anbindung Schulterblätter
 - Mobilität BWS
 - Wirbelsäule (Skoliose)
 - Zwerchfell
 - Bauchatmung
- Biosignatur:
 - Wachstumshormone
 - Stresshormone / Schlaf
- mindestens Magnesium (*D3, Omega 3, B-Komplex etc*)
- Trinkmenge



„Ernährung, Supplemente, leistungsfördernde Substanzen“
50min
<https://youtu.be/iDYbFZdjrry>

<https://youtu.be/1-mCTZvMxZA>
„Athletisches Fundament“
100min
inkl. Joint by Joint, ausführlicher Mobilisation
+ Rumpf-/Schulterblatt Stabilisation



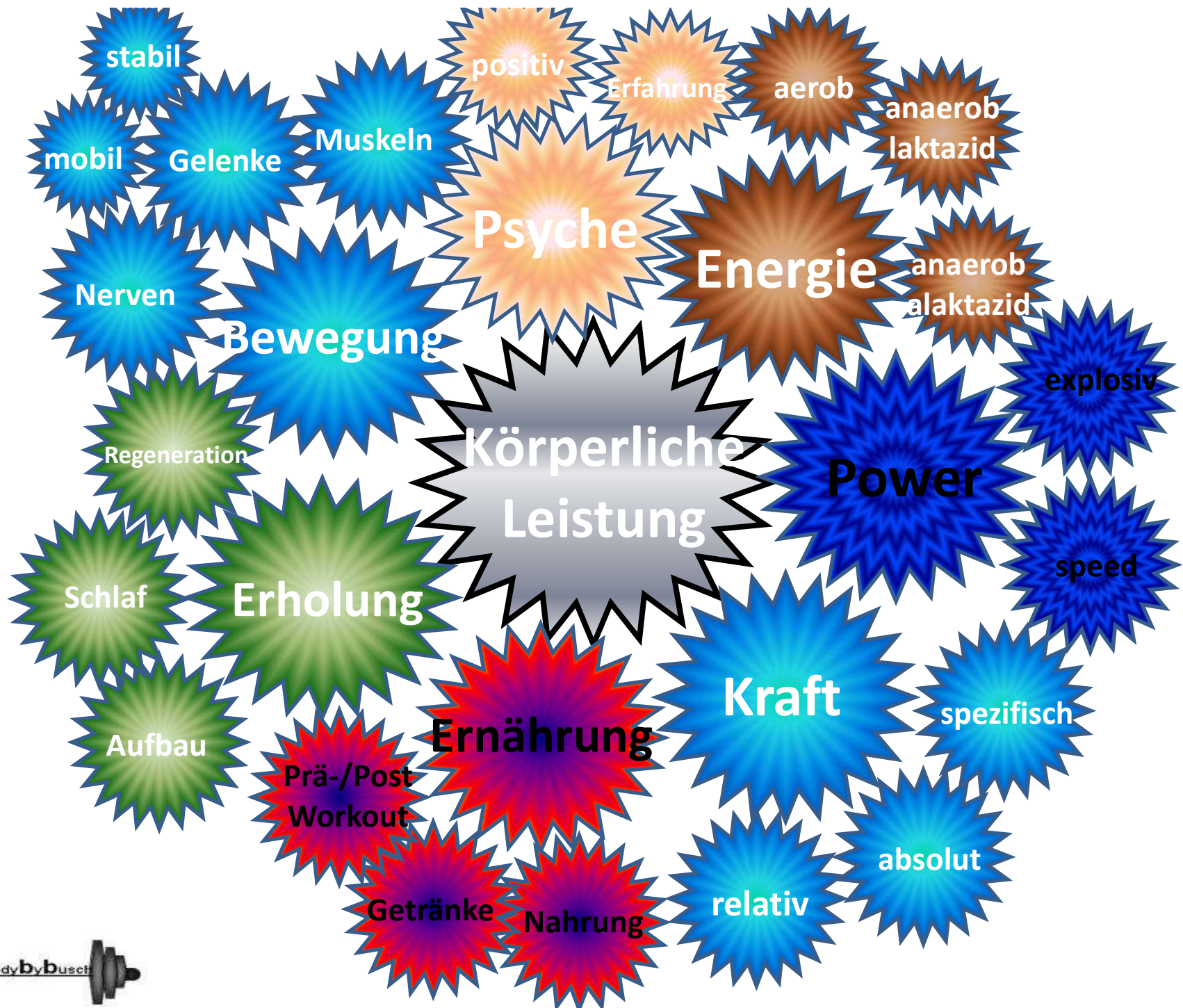
the 15 hours practise ?

**WHAT or
REALLY COUNTS IN
THIS WORLD**

the 153 hours left per week ?

**What really counts to become
BETTER?**





Kontakt



Marcus Busch

» body.by.busch@gmx.de

» 0049 1573 2119621



» www.leistungsreservekoerpermitte.jimdo.com



» <https://hotspotschulter.jimdofree.com/>



» buschminton



>> buschminton



» Landestrainer Tipp
» Leistungsreserve Körpermitte