

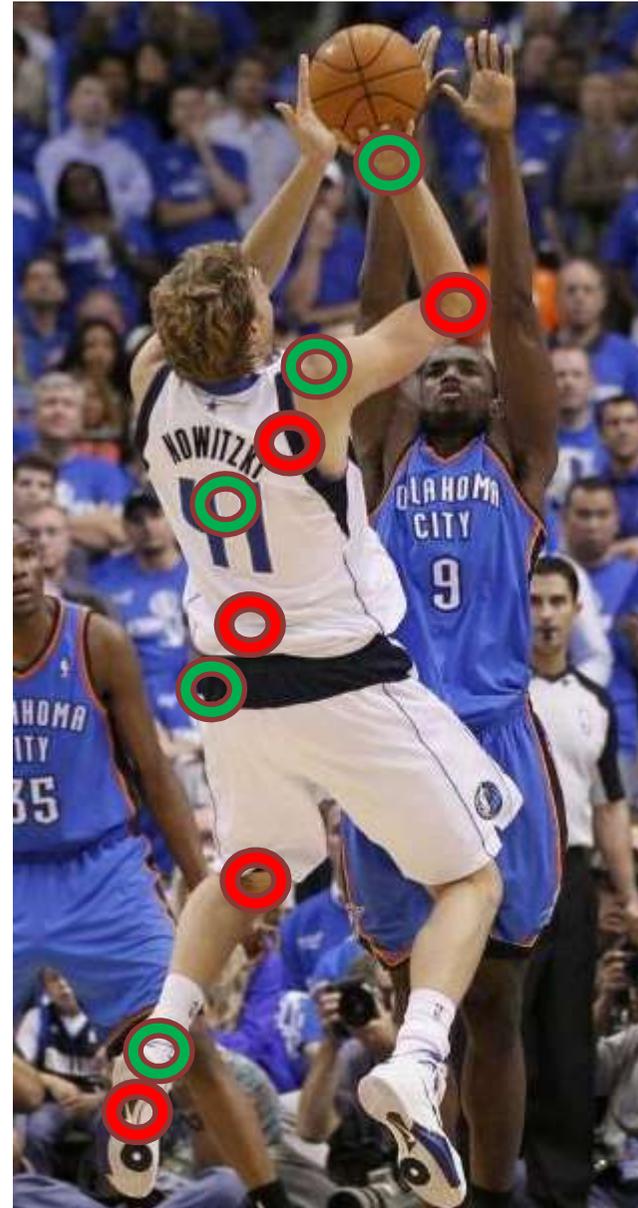
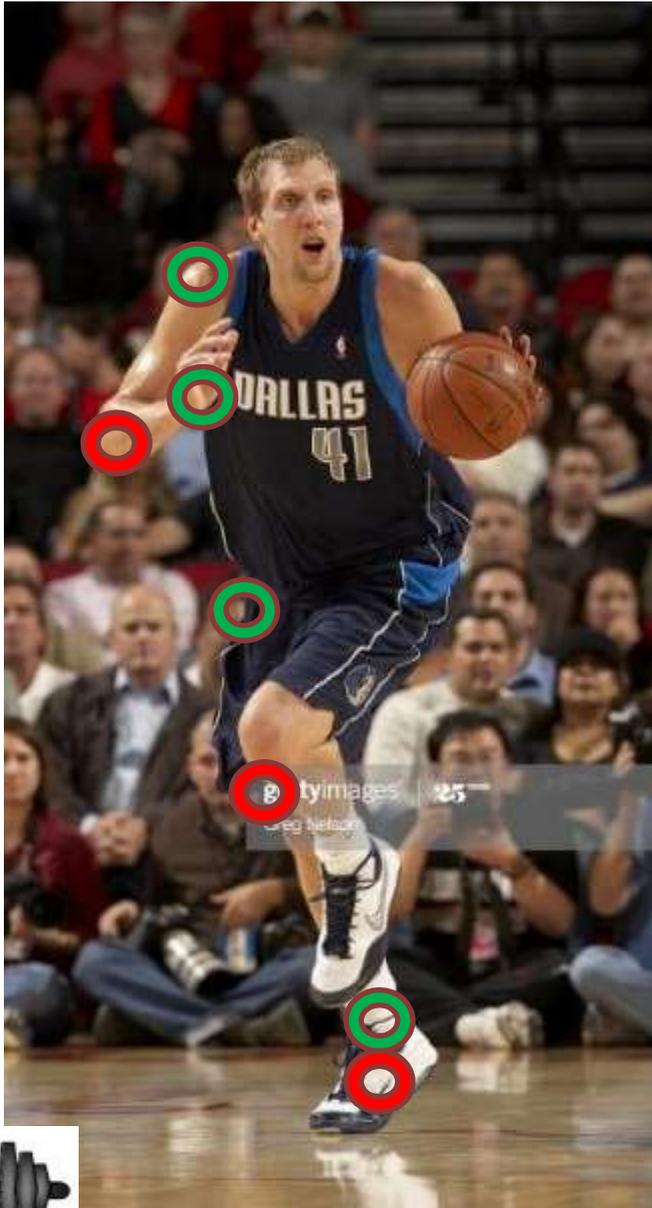
11.Mai 2020  
Online-Trainer Fortbildung  
Athletische Grundausbildung

STABILISATION



# Joint by Joint

Mobilität

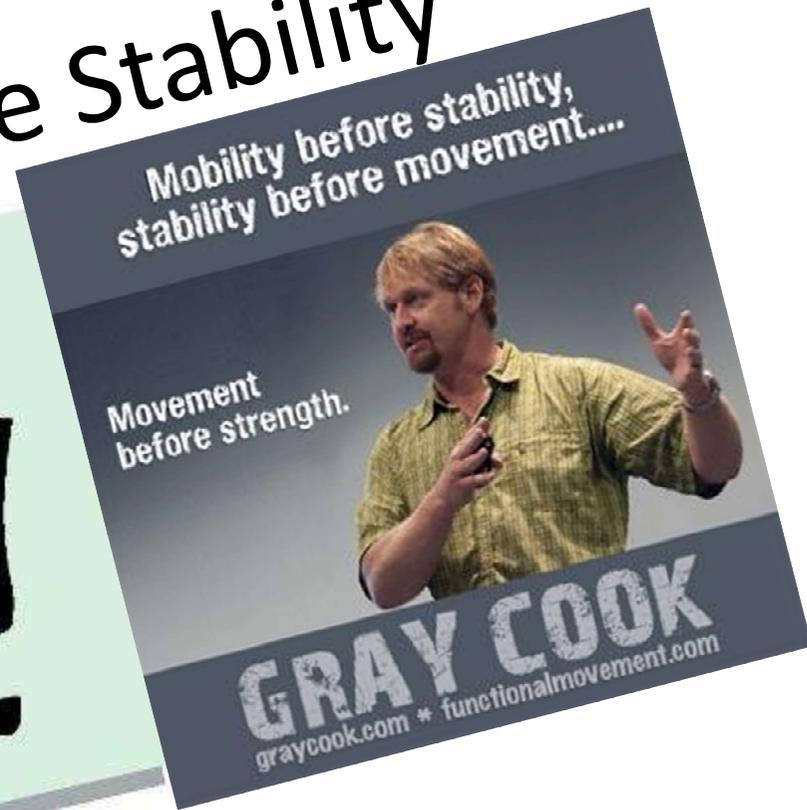


Motorische Kontrolle

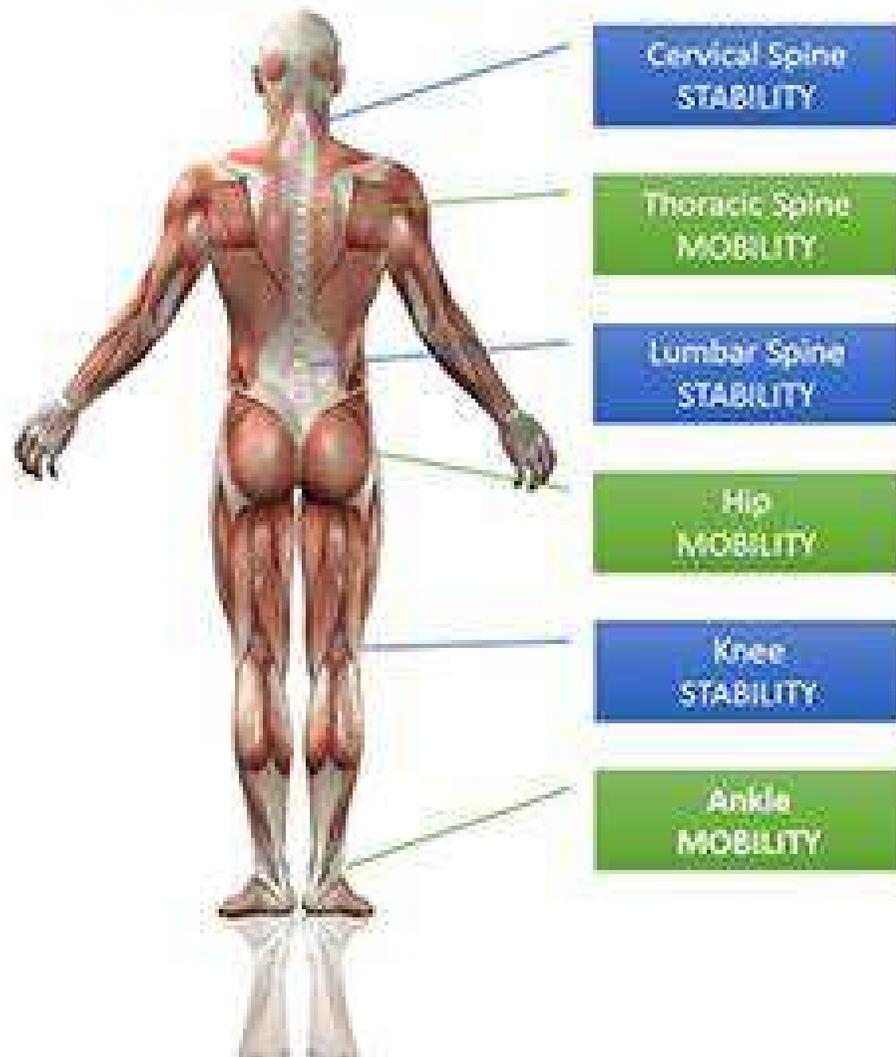


Don't use it – lose it

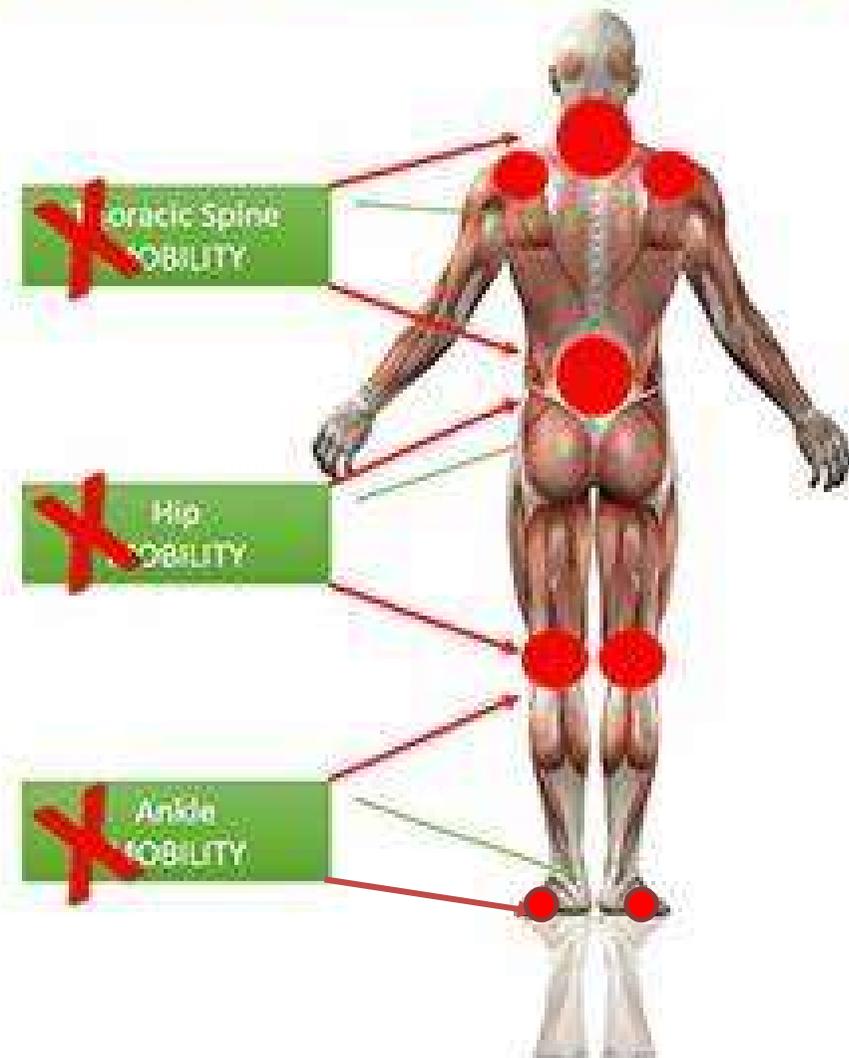
Mobility before Stability



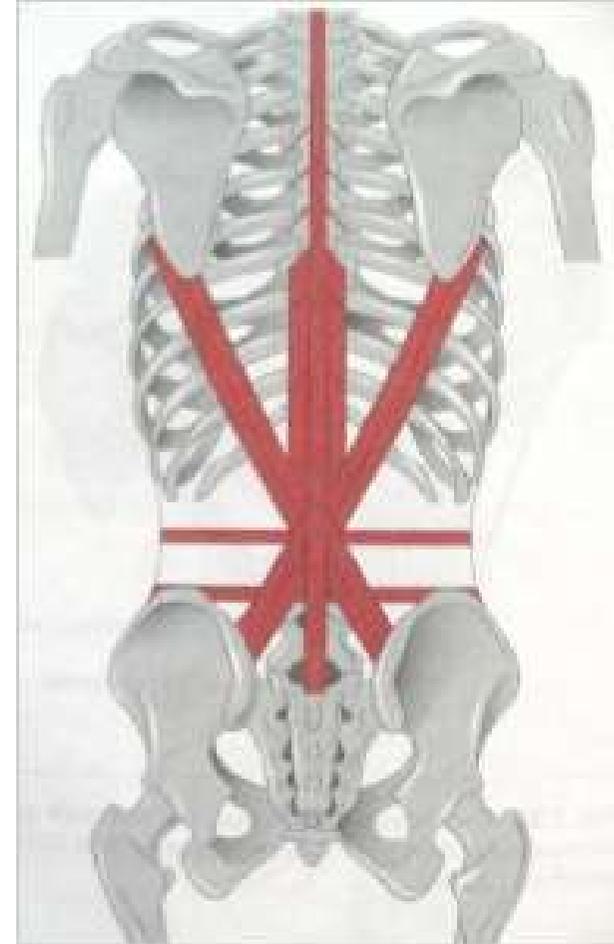
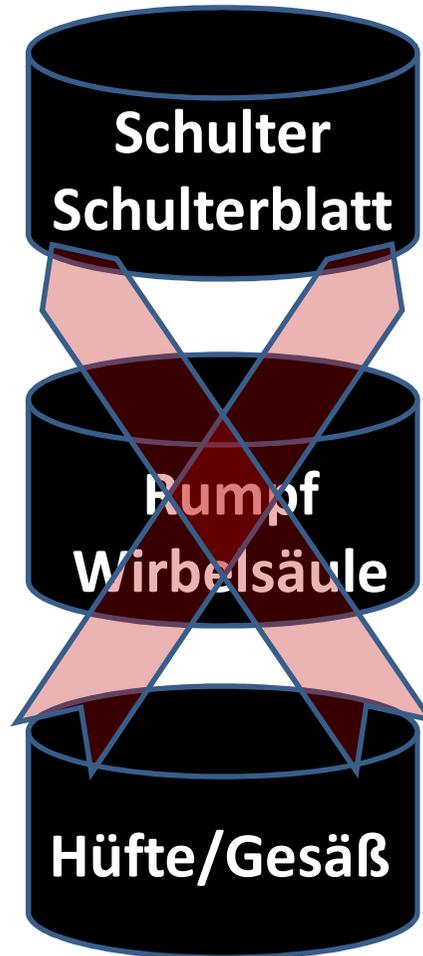
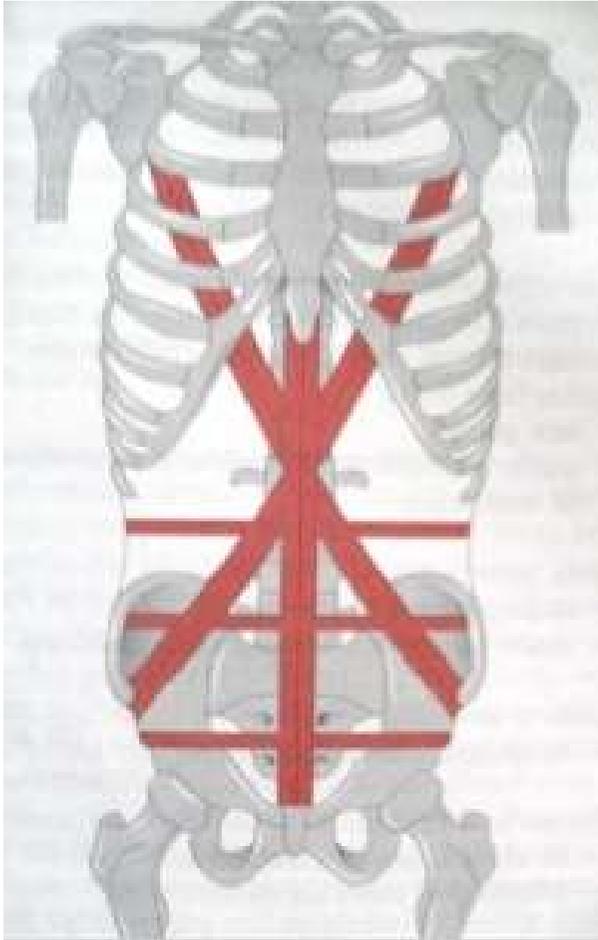
## The Joint by Joint Approach



## The Compensational Pain Response

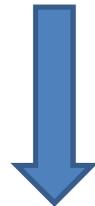


# Rumpf / Core / Pillar



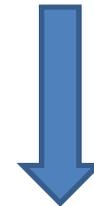
# Core-Progression

Bewegungen/Power  
stabilisieren



ANTI-Extension  
ANTI-Rotation

Bewegung/Power  
generieren



Gewusst WANN  
Gewusst WO



# Ehtikfrage

alleine wenn die Wahrscheinlichkeit besteht, dass eine hohe Anzahl von Extensionen schädlich für die Bandscheiben sind, warum sollte ich dann im begleitenden Athletiktraining Übungen mit hohem Extensionsanteil machen, wenn es auch andere Übungsformen für die Zielmuskulatur gibt?

**RISK and BENEFIT RATIO**



# Praxis - Stabilisation

– LWS: KEINE SIT-UPS/CRUNCHES! Stützvariationen

VORNE



SEITE



HINTEN



# Praxis - Stabilisation

– LWS: KEINE SIT-UPS/CRUNCHES!

Klappmesser diagonal



Anti-Rotation



Rolling fixed & Free - Slow



“You can't fire a canon from a canoe”



Wenn etwas wirklich wichtig für Dich ist, dann mache es auch jeden Tag. Wenn Du es nicht jeden Tag machen willst, dann scheint es auch nicht wichtig genug zu sein!

# Hotspot SCHULTER



Das innovative 5 Wochen Training  
für  
eine bewegliche und starke  
Sportler-Schulter



Marcus Busch 2018

# Scapular / Schulterblatt

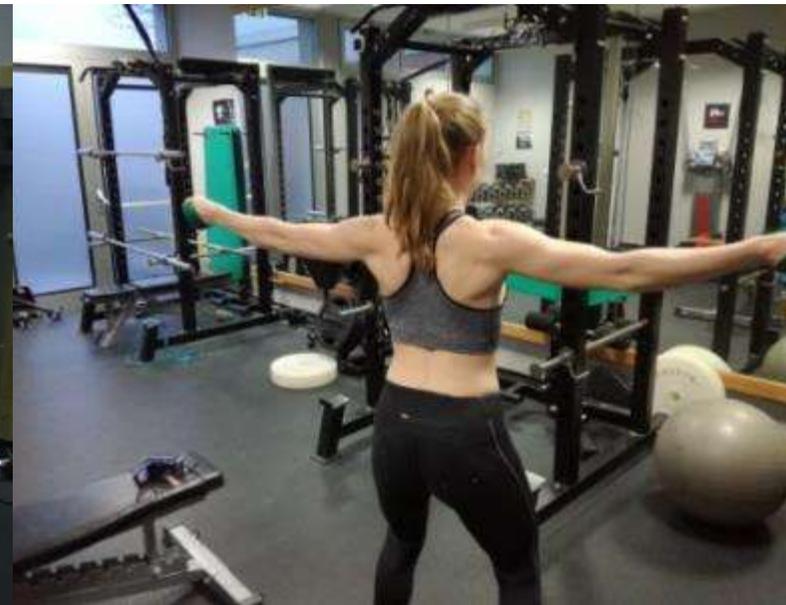


Y

T

W

L





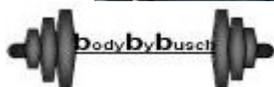
Reach Roll Lift



Raise/Row exz



Außenrotation

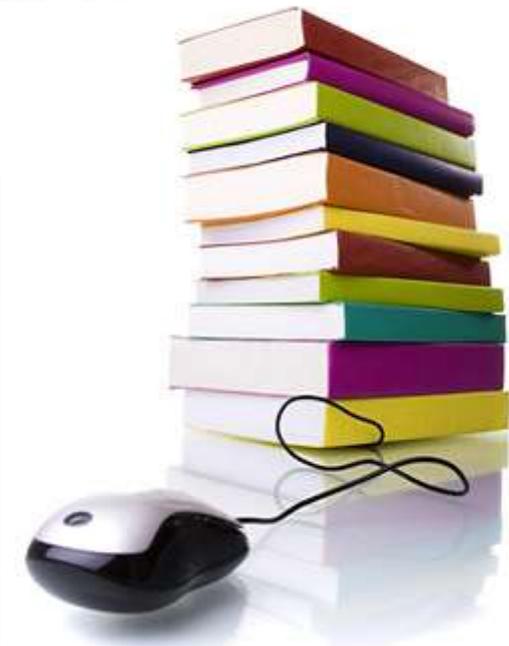
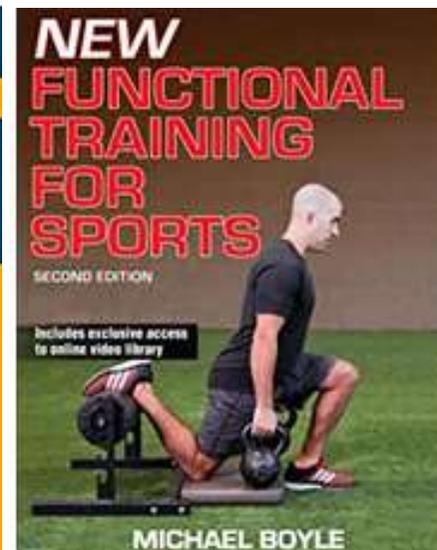
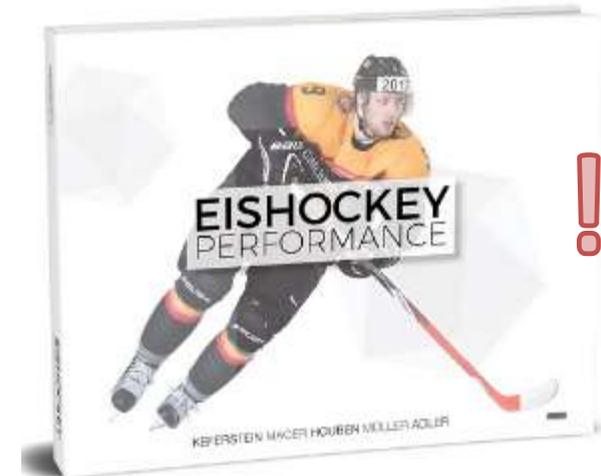
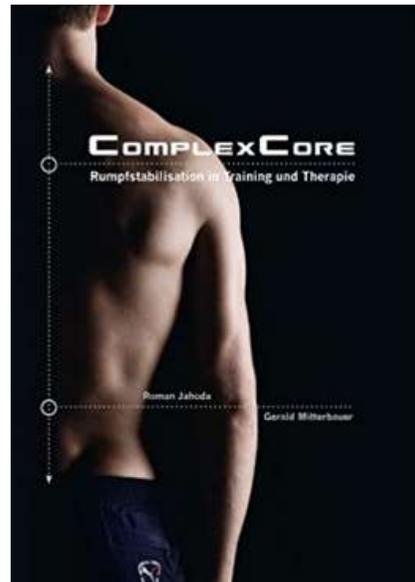
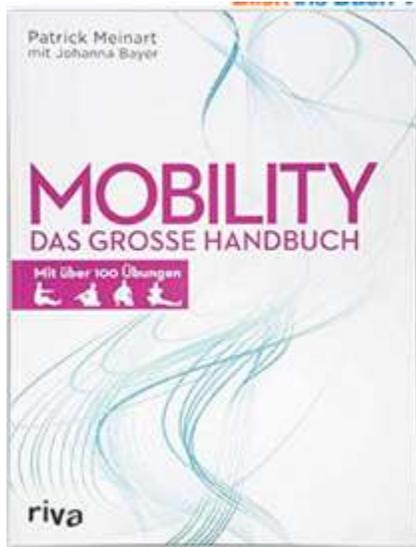


# Was ist euer "Take away"?



# Literatur-Empfehlungen

## Mobilisation & Stabilisation





**buschminton**

670 Abonnenten



**Leif-Gerrit Keferstein**

449 Abonnenten • 90 Videos

GERRIT KEFERSTEIN, MD PERFORMANCE DOC Ich bin Arzt und habe die letzten 10 Jahre als Performance Coach und ...



**Mobility Coach Benni Heizmann**

11.600 Abonnenten • 235 Videos

Herzlich Willkommen auf dem Kanal des RESET-Konzeptes.



**Patrick Meinart**

4280 Abonnenten • 61 Videos

Mobility / Strength / Neuro Sport Performance.

# Kontakt



Marcus Busch

» [body.by.busch@gmx.de](mailto:body.by.busch@gmx.de)

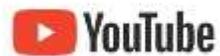
» 0049 1573 2119621



» [www.leistungsreservekoerpermitte.jimdo.com](http://www.leistungsreservekoerpermitte.jimdo.com)



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



» buschminton



>> buschminton



» Landestrainer Tipp

» Leistungsreserve Körpermitte