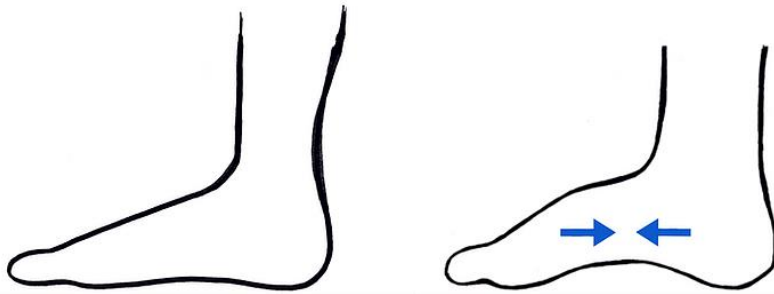


Warm up 1

- Jandas kurzer Fuß



- Knieachse
- Beckenstellung
- Brustbeinhebung
- Schultergürtelfixation
- Kopfkorrektur



- Core-Stability



Workshop-Nr.: 144

Workshop-Titel: Functional Mobility

Referent/in: Goller, Andreas

**SPORTKONGRESS
STUTTGART**
22. – 24. OKTOBER 2021
SPORT STUTTGART

Warm up 2

Mobilisation

- HWS
- Schultergürtel
- Schultergelenke
- Handgelenke und Finger
- Wirbelsäule (Rotation, Beugung, Streckung, Lateralflexion)
- Hüftgelenke
- Kniegelenke
- Sprunggelenke

Globale Aktivierung



Workshop-Nr.: 144

Workshop-Titel: Functional Mobility

Referent/in: Goller, Andreas

SPORTKONGRESS

STUTT GART

22. – 24. OKTOBER 2021

SPORT STUTT GART

Hauptteil

Flow 1	Flow 2	Flow 3

Mobility

Mobilisation	Mobility	Stretching
<p>Mobilisationen erfolgen hubfrei und hubarm. Bei hubfreien Bewegungen stehen die Bewegungsachsen vertikal. Die zu bewegenden Körperabschnitte werden mit möglichst geringem Reibungswiderstand hin und her bewegt. Agonist und Antagonist arbeiten im Wechsel dynamisch-konzentrisch, es findet kein Heben und Senken von Gewichten statt. Bei hubarmen Bewegungen werden die Körperabschnitte unter geringer Belastung gehoben oder gesenkt. Die Agonisten arbeiten alternierend dynamisch-konzentrisch und dynamisch-exzentrisch. Die bewegten Gewichte werden auf ein Minimum reduziert.</p>	<p>Beim Mobility-Training wird die aktive Beweglichkeit in einem oder mehreren Gelenken unter Schwerkrafteinfluss aus Gelenkendstellungen heraus trainiert. Mobility-Training erfolgt immer aus motorischer Kontrolle heraus, sprich ohne einen äußeren Zug oder Druck (= dynamische aktive Eigendehnung)</p>	<p>Erhöhung des passiven Bewegungsausmaßes im Gelenk durch statisch passive Fremd- und Eigendehnung</p>
<p>Vergleiche (Klein-Vogelbach in Spiri-Gantert, 2018)</p>	<p>Vergleiche (Gottlob, 2001)</p>	<p>Vergleiche (Albrecht, Zahner, & Meyer, 1999)</p>