

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Rundum mobil!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

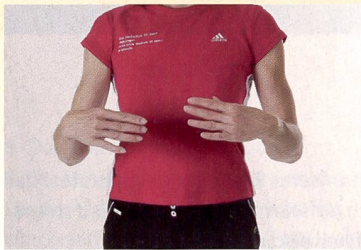
**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

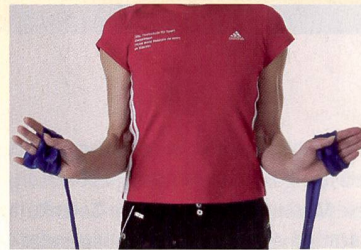
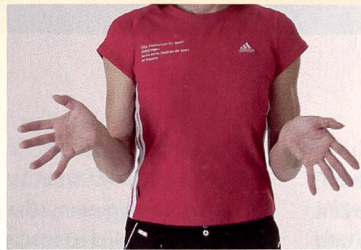
# Rundum mobil

Sie bedürfen ganz besonderer Aufmerksamkeit: Gelenke werden mit spezifischen Übungen aktiviert.

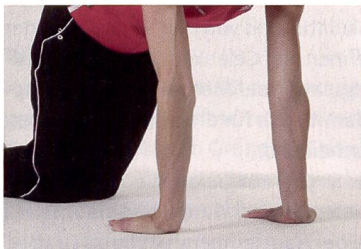
## Handgelenk



**Was?** Hände kreisen. Beide Hände gleichzeitig mit grösstmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse drehen.  
**Wozu?** Mobilisation der Handgelenke.



**Was?** Hände kreisen gegen den Widerstand des Therabandes.  
**Wozu?** Steigerung der Belastung.



**Was?** Vierfüsslerstand. Hände fortlaufend von Handfläche in Supinationsposition auf Fingerstand in Pronationsposition wechseln.  
**Wozu?** Druckbelastung der Handgelenke.

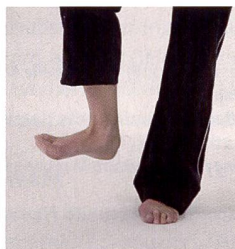


*Wir danken Barbara Bechter, Dozentin an der EHSM, für die Erarbeitung der Übungen und für die Umsetzung der Fotos als Model.*

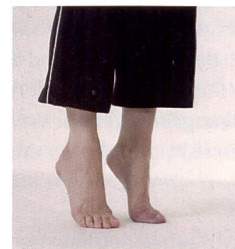
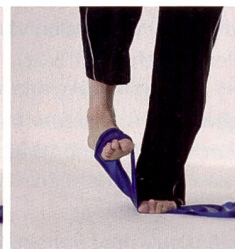
## Fussgelenk



**Was?** Knie anheben und Fuss mit grösstmöglichem Bewegungsumfang um die eigene Achse kreisen. Rechts und links.  
**Wozu?** Fussgelenksmobilisation.



**Was?** Wie Übung 1, jedoch gegen den Widerstand des Therabandes, welches doppelt um den Rist gelegt und dessen beide Enden unter den Fuss des Standbeins gelegt werden.

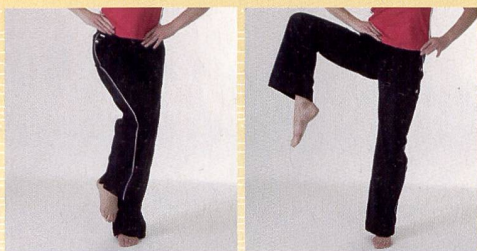


**Was?** Fortlaufendes Wechseln von Fersenstand zu Spitzenstand.  
**Wozu?** Fussgelenkserwärmung mit Körpergewichtsbelastung.





## Hüftgelenk



**Was?** Knie bei angewinkeltem Bein auf Hüfthöhe heben und fortlaufend seitwärts auswärts und senkend einwärts kreisen. Beide Seiten.

**Wozu?** Mobilisierung des Hüftgelenks.



**Was?** Angewinkeltes Bein gegen den Therabandwiderstand heben und auswärts drehen. Leicht senken beim Einwärtsdrehen. Mit oder ohne Gleichgewichtshilfe.

**Wozu?** Mobilisierung des Hüftgelenks.



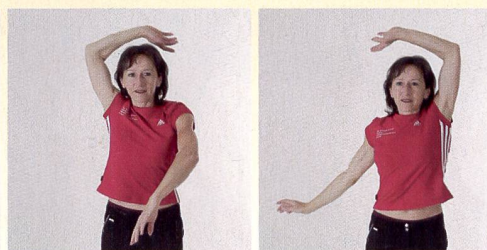
**Was?** Mit oder ohne Gleichgewichtshilfe. Vorschrittstellung. Fortlaufende «Grand Jetée» vorwärts hoch.

**Wozu?** Schwingbelastung im Hüftgelenk.

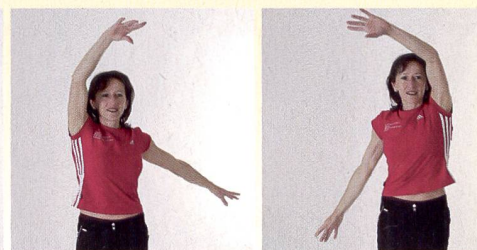
## Schultergelenk



**Was?** Schultern kreisen: Arme auf Schulterhöhe angewinkelt, 2 x Schultern kreisen rückwärts.

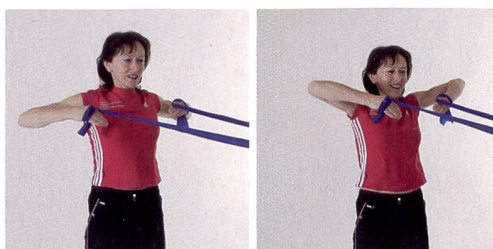


Abwechselnd den rechten, dann den linken angewinkelten Arm mit Handfläche nach oben hinter den Kopf führen.



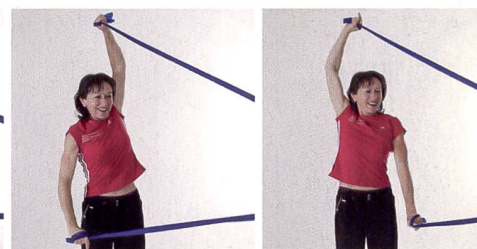
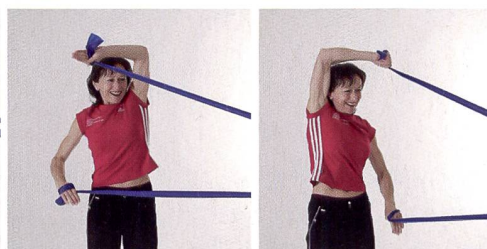
Rechter gestreckter Arm einwärts-hoch-rückwärts, auswärts-tief, dito linker Arm.

**Wozu?** Schultergelenksmobilisation in alle Richtungen.

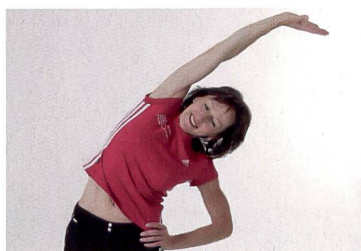


**Was?** Schultergelenksmobilisation mit Theraband. Schultern rückwärts kreisen gegen den Widerstand des Therabandes. Armkreisen rückwärts bei angewinkelten Ellbogen und gestreckten Armen je rechts und links.

**Wozu?** Gelenksmobilisierung bei erhöhter Belastung.



## Wirbelsäule



**Was?** Schulterbreiter Stand; linker Arm seitwärts hoch heben über den Kopf und Wirbelsäule seitwärts beugen, gegengleich. Handflächen nach oben. Kann auch im Kniestand ausgeführt werden.

**Wozu?** Mobilisierung der Wirbelsäule seitwärts.



**Was?** Schulterbreiter Stand; Vorwärts- und Rückwärtsbeugen der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Stabilisierung des Beckens; kann auch im Kniestand ausgeführt werden.

**Wozu?** Mobilisierung der Wirbelsäule vor- und rückwärts.