

## Übung des Tages, 27.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Der sichere Stand

Name ÜL: Jörg Benner

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren  ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du benötigst: Ruhe. 😊</i>
<b>Übung: Der sichere Stand</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin. Achte auf deine Haltung: Die Füße ruhen auf drei Punkten, die Knie sind entriegelt, d.h. leicht durchlässig, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind leicht zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unteren Rücken u. Gesäß etwas anspannen.	<i>Kontrolliere dich immer wieder, damit du die Grundspannung hältst!</i>
<b>Um die Mitte</b>	Variante 1	Schließe die Augen (wenn es geht) und finde deinen Mittelpunkt. Achte dabei auf die Elemente der Grundposition (s.o.) und atme ruhig weiter. Pause. Beginne nun im Stand erst leicht nach links und rechts zu wippen. Pause. Wippe dann nach vorne u. hinten. Pause. Kreise zuletzt im Stehen links und rechts herum um den Mittelpunkt.	<i>Ruhig weiteratmen!</i>  <i>Nimm die Körperhaltung wahr und korrigiere deinen aufrechten Stand.</i>
<b>Seitlich wippen</b>	Variante 2	Nimm die Grundposition wieder ein und wippe dann etwas stärker nach links und nach rechts. Der äußere Fuß hebt sich ab bis zur Spitze. Wiederhole das 5-8 Mal. Pause. Im zweiten Durchgang hebt der Fuß sogar etwas ab, sodass du für einen kurzen Moment auf einem Fuß stehst – wenn möglich. Insgesamt 3 Durchgänge.	<i>Im dritten Durchgang kannst du die Balance jeweils auf einem Fuß etwas länger halten!</i>
<b>Ellenbogen zu Knien ziehen</b>	Variante 3	Begib dich nun in ein langsames Gehen auf der Stelle, wobei du die Knie jeweils bis zur Waagerechten des Oberschenkels hochziehst. Der Ellenbogen der Gegenseite wird dabei zum angehobenen Knie geführt. Wiederhole das 5-8 Mal. Pause. Wieder 3 Durchgänge.	<i>Beim langsamen Gehen auf der Stelle konzentriere dich je auf den Stand auf einem Fuß.</i>