

## Übung des Tages, 31.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Die Knie beugen

Name ÜL: Alex Stempin und Heidi Matheis

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 nur: Bereitschaft</i>
<b>Übung: Die Knie beugen</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Füße parallel nach vorne ausgerichtet. 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 und Gesäß etwas anspannen.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>  <i>Tipp: Du kannst dich je an Stuhl, Couch, Tisch oder Wand festhalten.</i>
<b>Klassische Kniebeuge</b>	Variante 1	Die Knie beugen, während das Gesäß nach hinten schiebt. Zum Ausgleich kannst du die Arme waagrecht nach vorne strecken. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen, der Oberkörper bleibt aufrecht. Versuche je nach Kraft 5-15 Stück je Durchgang. Pause. 3 Durchgänge.	<i>Die Kniebeuge kräftigt die Oberschenkelmuskulatur und stabilisiert die Knie!</i>
<b>„Wippen“-Kniebeuge (alternativ mit Anfersen)</b>	Variante 2	Versuche nun, bei den Kniebeugen abwechselnd ein Bein stärker zu belasten, indem du mit dem Oberkörper etwas nach außen gehst. Der Oberkörper bleibt aber aufrecht und nach vorne ausgerichtet. Abwechselnd 3 x links und nach belasten, Pause. 3 Durchgänge.	<i>Eine weitere Alternative: Hebe 1 Bein nach hinten an und anfersen, beuge das andere Knie 3 Sek.</i>
<b>Zum Fuß und zum Himmel</b>	Variante 3	Gehe aus der Grundposition mit möglichst aufrechtem Oberkörper in die Knie und führe den gestreckten rechten Arm tief, bis die Fingerspitzen die Innenseite des linken Fußes berühren. Strecke den anderen Arm dabei senkrecht als Gegengewicht nach oben. Richte dich wieder auf. Seitenwechsel, jeweils 3 Mal, Pause. 3 Durchgänge.	<i>Obwohl der Oberkörper aufgerichtet bleibt, rotiert er bei dieser Übung jeweils etwas nach außen.</i>