

Übung des Tages, 01.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Hüftbeweglichkeit

Name ÜL: Jörg Benner

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	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 etwas Platz und Zeit für dich</i>
Übung: Die Hüfte bewegen	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 etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem 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>
Hüfte im Kreis drehen	Variante 1	Nimm die Hände an die Hüften und drehe die Hüfte im Kreis. Zuerst sehr langsam und bewusst: nach vorne, nach rechts nach hinten, nach links, ca. 30 Sek. Richtungswechsel. Pause. Versuche bei den nächsten Malen größere Kreise zu beschreiben. 3-5 Durchgänge.	<i>Behalte dabei den aufrechten Oberkörper bei!</i>
Beine diagonal schwingen	Variante 2	Strecke ein Bein seitlich vor, der Fuß zeigt nach oben, und stelle die Ferse mittig vor dir ab, dann hebe das Bein, führe es diagonal nach hinten und setze die Fußspitzen schräg hinter dir ab. 5-10 Mal, dann Wechsel und Pause. Wenn es geht, kannst du beim 2. Mal auch mit dem Bein schwingen ohne es abzusetzen. Wieder 3 Durchgänge.	<i>Die Grundspannung hilft die Hüfte stabil zu halten.</i> <i>Die Arme können gegengleich mitschwingen!</i>
Beine vor und zurück schwingen	Variante 3	Schwinge nun jeweils ein Bein vor und zurück. Die Arme schwingen wieder gegengleich mit. Jeweils 8-15 Mal, Wechsel. Pause. Beim 2. Mal etwas höher schwingen. Beim 3. Mal das Bein erst nach hinten strecken und dann mit schnellem Impuls nach vorne ziehen und dabei das Knie anwinkeln. Kurz halten u. wieder zurück. 5-10 Mal, Wechsel	<i>Eine weitere Alternative für die Hüftbeweglichkeit ist die Variante „Tür auf/ Tür zu“ von Mo., 30.3.!</i>