

Übung des Tages, 24.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Sitzend die Beine aktivieren

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, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, 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. - Du benötigst: Hocker oder Stuhl und eine kleine Wasserflasche</i>
Sitzend die Beine aktivieren	Grundposition	Setze Dich auf einen Stuhl, die Knie hüftbreit auseinander und etwa im rechten Winkel, die Füße ruhen barfuß parallel auf dem Boden. Die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben, sodass der Oberkörper aufrecht sitzt. Blick nach vorne.	<i>Mache die Übung ohne Schuhe und Socken, setze dich auf die vordere Stuhlhälfte.</i>
Füße tippen	Variante 1	Tippe mit den Zehen eines Fußes dreimal in alle Himmelsrichtungen. Wechsel, Pause. Tippe dann mit den Zehen eines Fußes 5 x vor und zurück. Wechsel, Pause. Tippe nun 5x nach rechts u. links. Wechsel, Pause. Versuche schließlich mit den Zehen beider Füße gleichzeitig 5 x nach links und rechts und dann 5 x vor und zurück zu tippen.	<i>Du kannst dich an der Sitzfläche festhalten. Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
„Tür auf“ – „Tür zu“	Variante 2	Hebe das rechte Bein an, führe es im Bogen nach außen und setze es seitlich vom Körper ab („Tür auf“). Hebe es wieder an und führe es im Bogen zurück zur Mitte („Tür zu“). 3 x kontrolliert, dann Wechsel, Pause. Versuche im 2. und 3. Durchgang das Bein je 5 x nach außen und zurück zu führen u. jeweils nur auf den Boden zu tippen. Pause	<i>Achte darauf, dass der Oberkörper aufrecht ist, und halte die Spannung in Bauch und Rücken („On-Knopf“ drücken)!</i>
Flasche aufstellen	Variante 3	Lege die Wasserflasche quer vor dem Stuhl auf den Boden und tippe zunächst mit einem Fuß vor und hinter die Flasche, Wechsel. Pause. Versuche nun nur mit den Füßen die Wasserflasche aus dem Liegen aufzustellen. Wenn es klappt, lege sie wieder hin. 3-5 x, dann Pause. Zuletzt nimm die stehende Flasche mit beiden Füßen auf, hebe sie möglichst hoch an und stelle sie dann wieder ab. 3-5 Durchgänge.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Nach dem Aufstehen Beine ausschütteln und lockern.</i>