

Übung des Tages, 29.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): **Schwebende Knie**

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: eine Matte</i>
Schwebende Knie	Grundposition	Begib dich auf die Matte in den Vierfüßlerstand (die Hände unter den Schultern, die Fingerspitzen nach vorne, die Knie unter der Hüfte). Unterer Bauch und Rücken sind angespannt („On-Knopf“ ist gedrückt – d.h. du ziehst den Bauchnabel leicht nach oben).	
Im Vierfüßlerstand die Knie anheben	Variante 1	Stelle nun die Fußspitzen auf den Boden und hebe mit den Knien leicht vom Boden ab. Halte die Position mit den schwebenden Knien für mehrere Sekunden. Pause. Du kannst auch noch je eine Hand oder einen Fuß kurz abheben. Insgesamt 3-5 Durchgänge.	<i>Halte dabei die Rumpfspannung!</i>
Bergsteigerin/ Bergsteiger	Variante 2	Strecke nun die Beine nach hinten aus und stelle die Fußspitzen wieder auf den Boden. Hebe dann jeweils einen Fuß und ziehe das Bein zur Brust an. Stelle den Fuß wieder ab und mach dasselbe mit dem anderen Bein, im Wechsel. 5-8 x. Pause. Etwa 3 Durchgänge.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln! - Jeweils beim Anziehen des Beins ausatmen!</i>
Knie zu Ellenbogen	Variante 3	Wie Variante 2, wobei die Beine beim Anziehen jetzt jeweils quer unter den Bauch zum gegenüber liegenden Ellenbogen ziehen. Im Wechsel wieder 5-8 x. Pause. Wieder etwa 3 Durchgänge.	<i>Alle drei Varianten in bis zu 3 Sets wiederholen.</i>