

Übung des Tages, 30.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Seiten-Planke

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>
Seiten-Planke	Grundposition	Begib dich auf die Matte in die Seitenlage und winkle die Knie nach hinten ab. Dann stellst du den unteren Unterarm auf, mit der Hand nach vorne, und hebst mit der Hüfte ab. Unterer Bauch und Rücken sind angespannt („On-Knopf“ drücken, Bauchnabel leicht anziehen).	<i>Oberkörper und Oberschenkel bilden eine gerade Linie</i>
Der „Hüft-Lift“	Variante 1	Jetzt kommt Dynamik ins Spiel: Du hebst aus der Position der Seiten-Planke heraus die Hüfte nach oben und senkst sie wieder so weit ab, bis Oberschenkel und Oberkörper wieder eine gerade Linie bilden. Insgesamt 5-8 Durchführungen. Danach Pause. Bleibe auf der Seite.	<i>Halte bei der Übung wieder die Rumpfspannung!</i>
„Hüft- und Bein-Lift“	Variante 2	Wie Variante 1, nur wird diesmal auch das angewinkelte Bein mit hochgehoben und wieder abgesenkt. Die obere Hand kann auf dem Beckenknochen ruhen. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Wieder 5-8 Mal. Pause. Bleibe weiter auf derselben Seite.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
Körperstreckung	Variante 3	Wie Variante 2, wobei das Bein nun nach unten durchgestreckt wird, und auch der obere Arm über den Kopf nach oben gestreckt wird, bis der Körper von der oberen Hand bis zum oberen Fuß eine Gerade bildet. Dann wieder die Hand auf dem Beckenknochen ablegen und das Bein angewinkelt auf dem anderen ablegen. 5-8 Mal. Pause.	<i>Führe alle drei Varianten diesmal nacheinander auf einer Seite durch und wechsele dann erst!</i>