

Übung des Tages, 05.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Kniebeugen (Squats)

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.</i> <i>Du benötigst: einen sicheren Stand</i>
Kniebeuge	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwas mehr als schulterbreit hin, im „durchlässigen“ Stand (die Knie sind entriegelt). Die Hüfte steht gerade 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>Du kannst dich auch barfuß hinstellen, aber nicht auf Socken. Achte darauf, dass die Zehen locker bleiben.</i>
Basisausführung	Variante 1	Die Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken. Dann mit aufrechtem Oberkörper in die Knie gehen. Dabei schiebt das Gesäß etwas nach hinten. Danach wieder hoch in die Ausgangsposition, dabei die Gesäßmuskulatur fest anspannen, am höchsten Punkt kurz anhalten. 5-8 x wiederholen. Achte auf eine saubere Ausführung!	<i>Achte bei jeder Variante auf den aufrechten Oberkörper! - Weitere Variante: nach jeder Kniebeuge ein Bein seitlich anheben.</i>
Kniebeuge mit Wippe unten (Bouncing Squat)	Variante 2	Ausgangsposition wie zuvor. Wenn Du zum untersten dir möglichen Punkt in der Hocke gekommen bist, mache mit dem Gesäß drei kleine Wippbewegungen (Bounces) und richte dich erst dann wieder auf. 5-8 x wiederholen. Wer eine weitere Steigerung möchte, kann beim Hochkommen kurz abheben und lautlos landen („Squat Jump“).	<i>Bei der Sprung-Variante musst du nur leicht vom Boden abheben.</i> <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
Plié-Kniebeuge	Variante 3	Ausgangsposition ist deutlich breiter als hüftbreit, mit den Zehenspitzen so weit nach außen wie möglich. Beim Absenken in die Kniebeuge drückst du die Knie nach außen. Die Hände können in die Hüfte gestützt bleiben. Wieder 5-8 x wiederholen. Alternativ: In der Hocke abwechselnd je 2-3 x mit den Fersen abheben („Heel Lift“).	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>