

## Übung des Tages, 25.05.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Einbeinige Kniebeuge**

Name ÜL: Heidi Matheis

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	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 Stuhl oder Hocker, die Sitzfläche darf höher als d. Knie sein</i>
<b>Einbeinige Kniebeuge</b>	Grundposition	Stelle dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit, seitlich neben einem Stuhl aufrecht hin. Die Knie sind entriegelt (leicht gebeugt), die Hüfte steht aufrecht und das Brustbein ist angehoben. Der Blick geht nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Achte darauf, dass du die Rumpfspannung hältst.</i>
<b>Ein Bein nach vorne strecken</b>	Variante 1	Halte dich seitlich mit der linken Hand am Stuhl fest. Hebe nun das linke Bein an und strecke es nach vorne. Beuge dann das rechte Knie. Schiebe dabei den Oberkörper nach vorne und die Schultern über die Knie. Drücke dich dann wieder aus dem rechten Bein hoch.	<i>Wiederhole das, je nach eigener Kraft, ca. 3 bis 5 x, danach Seitenwechsel.</i>
<b>Ein Bein nach hinten anwinkeln</b>	Variante 2	Wie Variante 1. Übe die einbeinige Kniebeuge am Stuhl nun so aus, indem du ein Bein nach hinten anwinkelst. Während du mit dem Standbein ins Knie gehst, nähere dich mit dem anderen, angehobenen Knie dem Boden an. Je nach Kraft, etwa 3 bis 5 x, Seitenwechsel.	<i>Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.</i>  <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
<b>Aufstehen und hinsetzen</b>	Variante 3	Sitze nun seitlich auf dem Stuhl, so dass das rechte Bein neben dem Stuhl einen sicheren Stand hat. Stemme dich nun aus der Kraft des rechten Beines langsam hoch und setze dich dann wieder hin. Halte dich dabei mit der linken Hand an der Sitzfläche fest. Wieder, je nach eigener Kraft, etwa 3 bis 5 x, danach Seitenwechsel und Pause.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Zwischendurch die Beine ausschütteln und lockern.</i>