

Klasse 5 -

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Wackelpeter

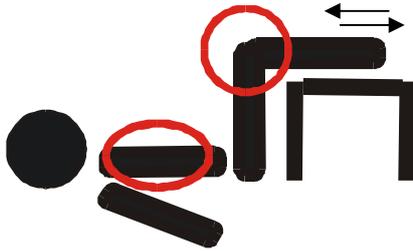
Was brauche ich?

- Matte
- Hocker

Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte
- Unterschenkel liegen auf dem Hocker auf

Skizze:



Übungsausführung:

- Tritt abwechselnd rechts und links in kurzen kleinen Bewegungen nach vorn, ohne die Unterschenkel vom Hocker zu lösen!

Dosierung: 20 Tritte – **Pause** – 20x – **Pause** – 20x  
**Pause** = 5 Atemzüge

Pass auf!

- Zwei Fäuste müssen zwischen deine Knie passen!
- Führe die Übung zügig durch!
- Lass den Rücken fest am Boden!

Klasse 5 -

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Schwanzwedeln

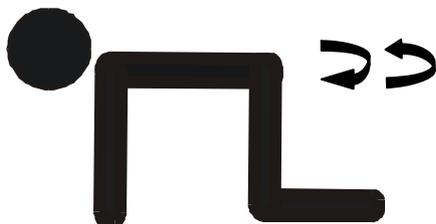
Was brauche ich?

- Matte
- Uhr

Ausgangsstellung:

- Bankstellung auf der Matte, Blick nach unten

Skizze:



Übungsausführung:

- Bewege dein Gesäß nach rechts und links wie ein Hund der mit dem Schwanz wackelt!

Dosierung: 40 s üben – **Pause** – 40 s üben – **Pause**  
40 s üben  
**Pause** = 20 s

Pass auf!

- Zwei Fäuste müssen zwischen deine Knie passen!
- Arme bleiben immer gestreckt und Hände sind nach innen gedreht!

Klasse 8 -

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Schieber

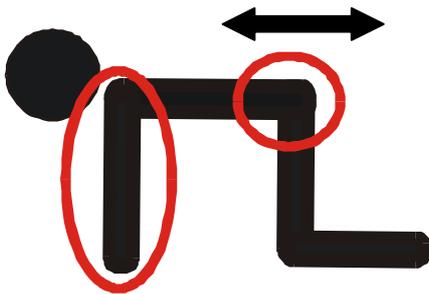
Was brauche ich?

- Matte

Ausgangsstellung:

- Bankstellung auf der Matte, Blick nach unten

Skizze:



Übungsausführung:

- Lass deine Arme gestreckt und schiebe deine Hüfte vor und zurück!

Dosierung: 10 x - **Pause** - 10 x - **Pause** - 10 x  
**Pause** = 5 Atemzüge

Pass auf!

- Zwei Fäuste müssen zwischen deine Knie passen!
- Nicht zu schnell!
- Arme bleiben immer gestreckt und Hände sind nach innen gedreht! Blick nach unten

Klasse 8 -

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Shake it!

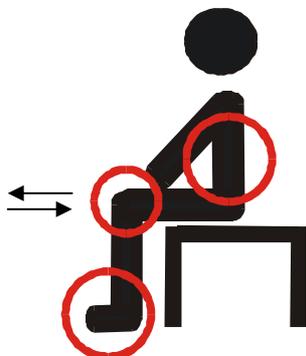
Was brauche ich?

- Hocker
- Uhr

Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz auf Hocker
- Hände stützen neben dem Körper

Skizze:



Übungsausführung:

- Deine Füße bleiben fest stehen.
- Abwechselnd schiebst du das rechte und linke Knie schnell nach vorn, so dass deine Hüfte hin und her wackelt.

Dosierung: 40 s üben - **Pause** - 40 s üben - **Pause**  
40 s üben  
**Pause** = 20 s

Pass auf!

- Zwei Fäuste müssen zwischen deine Knie passen!
- Oberkörper aufrecht!

Klasse 5 - 7

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

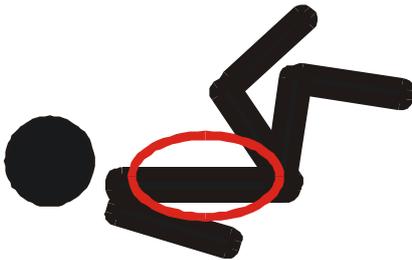
Dehnung

## Radprofi

Was brauche ich?

- Matte
- Uhr

Skizze:



Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte

Übungsausführung:

- Lege deine Arme ein Stück vom Oberkörper entfernt ab!
- Fahre nun langsam in der Luft Fahrrad!
- Werde schneller!
- Rolle bergab!
- Tritt rückwärts!
- Mache eine Pause!

Pass auf!

- Presse deinen Rücken fest auf die Matte!
- Spanne dein Gesäß an!

Dosierung: 3 x 2 min fahren  
Mache dazwischen 1 min Pause!

Klasse 5 - 7

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

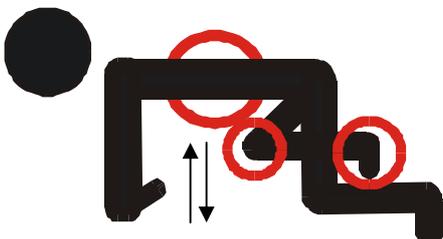
Dehnung

## Hund und Baum

Was brauche ich?

- Matte

Skizze:



Dosierung: 3 x 20 pro Bein

Ausgangsstellung:

- Bankstellung auf der Matte, Blick nach unten

Übungsausführung:

- Hebe das rechte Bein angewinkelt so hoch wie du kannst (als wärest du ein Hund der etwas Dringendes zu erledigen hat)!
- Ziehe es wieder heran!
- Übe 20 x und wechsele dann das Bein!
- Mache eine kurze Pause und übe von vorn!

Pass auf!

- Achte darauf, dass das Bein angewinkelt und der Rücken gerade bleiben!
- Arme bleiben immer gestreckt und Hände sind nach innen gedreht!

Klasse 5 - 7

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Treppen steigen

Was brauche ich?

- Hocker

Skizze:



Ausgangsstellung:

- Hocker an eine Wand stellen
- Schlussstellung vor dem Hocker

Übungsausführung:

- Steige zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuß auf den Hocker vor dir! So wie beim Treppen steigen.
- Setze danach die Füße nacheinander (zuerst den rechten, dann den linken) zurück auf den Boden!

Pass auf!

- Setze die Füße komplett auf dem Hocker auf und spanne dein Gesäß an!

Dosierung: 10 x – **Pause** – 10 x – **Pause** – 10 x  
**Pause** = Beine und Arme ausschütteln

Klasse 5 - 7

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

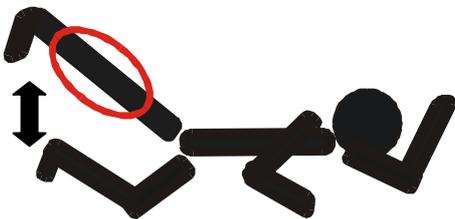
Dehnung

## Liegendes Funkenmariechen

Was brauche ich?

- Matte

Skizze:



Ausgangsstellung:

- Seitenlage auf der Matte, Oberkörper aufgelegt, Kopf auf angewinkeltem Arm

Übungsausführung:

- Lege dich auf die linke Seite, beginne mit dem rechten Bein und hebe es gestreckt in die Luft! Dein Fuß ist dabei leicht nach innen gedreht. Unteres Bein bleibt gebeugt liegen.
- Übe 20 x!
- Drehe dich nun, so dass du auf der rechten Seite liegst! Hebe jetzt das linke Bein!
- Übe ebenfalls 20 x!

Pass auf!

- Bein bleibt gestreckt, Fuß ist angezogen!
- Nur geführte Bewegung nach oben und unten!

Dosierung: 3 x 25 pro Bein mit kurzen Pausen

Klasse 8 -

## Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

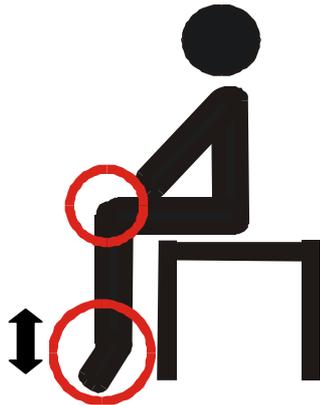
Dehnung

### Bass Drummer

#### Was brauche ich?

- Hocker

#### Skizze:



#### Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz auf Hocker, Blick geradeaus
- Beine leicht geöffnet

#### Übungsausführung:

- Stütze deine Hände auf den Knien ab!
- Hebe gleichzeitig beide Fersen und drücke mit den Händen von oben dagegen!

#### Pass auf!

- Variiere den Druck mit den Händen!
- Zehenspitzen verlassen nicht den Boden!

Dosierung: 30 x – **Pause** – 30 x – **Pause** – 30 x  
**Pause** = ca. 20 s

Klasse 8 -

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Bay-Watch

### Was brauche ich?

- Matte

### Skizze:



### Ausgangsstellung:

- Seitenlage auf der Matte
- rechter Ellbogen senkrecht zu Schulter aufgestützt - Unterarmstütz

### Übungsausführung:

- Hebe die Hüfte an, so dass nur noch Fuß und rechter Unterarm den Boden berühren!
- Senke den Oberkörper nun wieder ab!

### Pass auf!

- Du kannst dich zusätzlich mit dem anderen Arm am Boden abstützen!
- Dein Körper muss eine Linie ergeben – Spannung!

Dosierung: 10 x rechte Seite – **Pause** – 10 x links  
**Pause** = kurz erholen!  
die gesamte Übung 3 x

Klasse 8 -

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

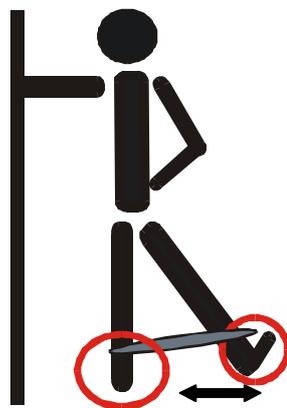
Dehnung

## Powerband

### Was brauche ich?

- Thera-Band
- Sprossenwand

### Skizze:



### Ausgangsstellung:

- seitlich zur Sprossenwand stellen
- leichte Grätschstellung, Standbein leicht gebeugt
- Theraband straff um Knöchel gebunden

### Übungsausführung:

- Halte dich mit der linken Hand an der Wand fest!
- Bewege das rechte Bein aus der Hüfte heraus vom linken Bein weg!
- Übe 15 x und wechsle dann das Bein!

### Pass auf!

- Achte auf einen sicheren Stand!
- Fußspitze ist angezogen und Fuß leicht nach innen gedreht!

Dosierung: je Bein: 15 x – Pause – 15 x – Pause

Klasse 8 -

## Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Back Kick

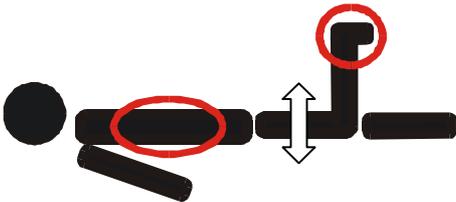
#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Bauchlage auf der Matte, Blick nach unten

#### Skizze:



Dosierung: 90 x pro Bein

#### Übungsausführung:

- Winkle das rechte Bein 90° an und ziehe dabei die Zehenspitzen Richtung Boden!
- Schiebe das angewinkelte Bein nun nach oben zur Decke!
- Wiederhole dies 30 x und wechsle dann zum linken Bein!
- Make eine kurze Pause!

#### Pass auf!

- Dynamische Übungsausführung!
- Zehenspitzen immer nach unten ziehen!
- Gesäß anspannen, Bauch einziehen!
- Lege bei Bedarf ein zusammengerolltes Handtuch unter deine Hüfte!
- 

Klasse 8 -

## Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Zahlenmaler

#### Was brauche ich?

- -----

#### Ausgangsstellung:

- Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Male die Zahlen von 1 – 10 in die Luft!
- Make das Gleiche mit dem anderen Bein!
- Wechsle wieder das Bein und male nun die Zahlen von 10 – 20 in die Luft!
- Wechsle dann erneut das Bein!

#### Pass auf!

- Arme nutzen, um Balance zu halten - versuche nicht zu wackeln!
- Zwischendurch immer mal auflockern!
- Spanne dein Gesäß und den Bauch an!

Dosierung: 2 x die gesamte Übungsausführung

Klasse 5 – 7

## Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Die umgedrehte Schildkröte

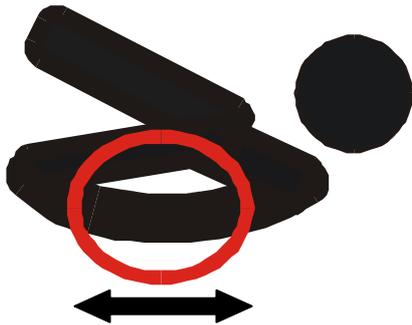
#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Ziehe beide Knie bis zur Brust und Kopf Richtung Brustbein!
- Umklammere sie jetzt mit beiden Händen die Knie und ziehe sie noch weiter heran!
- Schauke ganz leicht ca. 5 x vor und zurück!
- Lege dich wieder ganz gestreckt hin!

#### Pass auf!

- Mache beim Schaukeln den Rücken schön rund und atme dabei gleichmäßig!

Dosierung: die gesamte Übung 6 x

Klasse 5 – 7

## Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Meditationssitz

#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- offener Schneidersitz auf der Matte

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Bringe die Fußsohlen aneinander!
- Umfasse die Füße mit beiden Händen! Deine Knie müssten jetzt angewinkelt nach außen zeigen.
- Richte den Rücken auf!
- Ziehe jetzt die Füße entlang des Bodens langsam zu dir hin bis du ein Ziehen merkst!

#### Pass auf!

- Rücken gerade lassen!
- Wenn es sehr schmerzt → locker lassen!

Dosierung: die gesamte Übungsausführung 6 x

Klasse 5 – 7



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Wer ist der Dehnmeister?

### Was brauche ich?

- Matte

### Ausgangsstellung:

- Strecksitz auf der Matte

### Skizze:



### Übungsausführung:

- Winkle das rechte Bein an!
- Greife mit der rechten Hand den rechten Fuß und versuche das Bein wieder ganz zu strecken!
- Probiere es 3 - 4 x!
- Versuche es nun mit dem linken Fuß!

### Pass auf!

- Versuche den Rücken gerade zu lassen!
- Das andere Bein muss gestreckt bleiben!
- Schüttele die Beine zwischendurch aus!

Dosierung: Versuche es mit jedem Bein insgesamt 12 x!

Klasse 8 – 10

Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

## Adduktoren-Dehnung

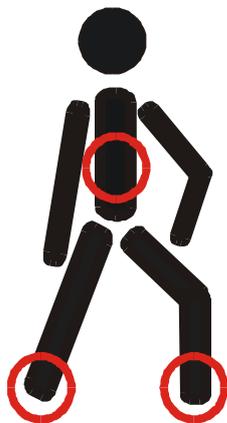
### Was brauche ich?

- -----

### Ausgangsstellung:

- Grätschstand

### Skizze:



### Übungsausführung:

- Verlagere das Gewicht durch Einbeugen des Knies von der Mitte nach rechts (15 s halten), daraufhin nach links (15 s halten)!
- Dabei spürst du einen Zug an den Innenseiten der Oberschenkel.

### Pass auf!

- Rücken bleibt aufrecht!
- Füße sind parallel zueinander!
- Nutze deine Arme, um noch etwas mehr Gewicht auf die Oberschenkel zu bringen!

Dosierung: 4 x dehnen – kleine Pause – 4 x dehnen

Klasse 8 – 10

## Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Telemark - gekniet

#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Kniestand auf der Matte

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Stelle das rechte Bein vorn auf!
- Stütze dich mit der rechten Hand auf dem rechten Oberschenkel ab!
- Die linke Hand stützt auf dem Boden.
- Schiebe nun langsam das linke Bein nach hinten raus, bis du einen Zug im Oberschenkel merkst!
- Halte diese Position ca. 15 s!
- Wechsle nun das Bein!

#### Pass auf!

- Rücken gerade halten!
- Knie nicht verdrehen!

Dosierung: jedes Bein 5 x

Klasse 8 – 10

## Hüfte



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Ballgrätsche

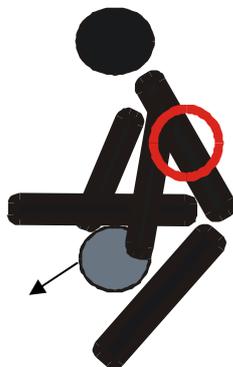
#### Was brauche ich?

- Matte
- Ball

#### Ausgangsstellung:

- Grätschsitz auf der Matte
- Ball liegt zwischen den Beinen

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Nimm den Ball fest in beide Hände und schiebe ihn langsam nach vorn bis ein Dehneffekt an der Innenseite der Beine auftritt!
- Halte diese Position 10 s an der Schmerzgrenze!
- Versuche weiter nach vorn zu kommen!
- Richte dich langsam wieder auf!

#### Pass auf!

- Rücken so wenig wie möglich krümmen!

Dosierung: die gesamte Übung 6 x