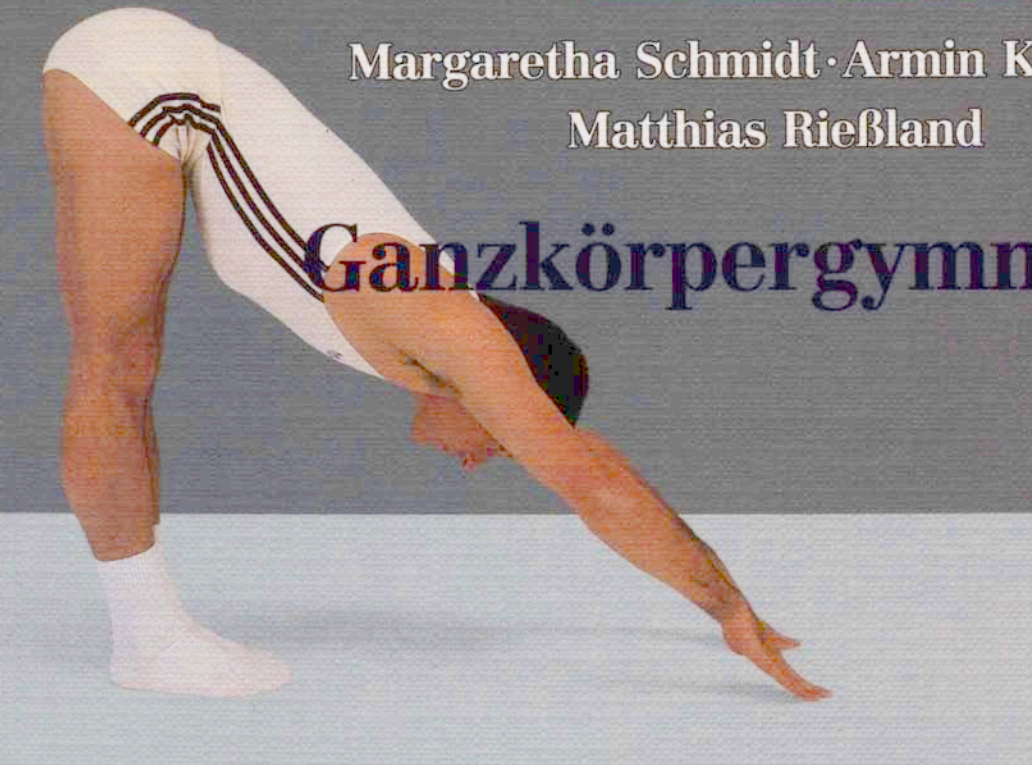


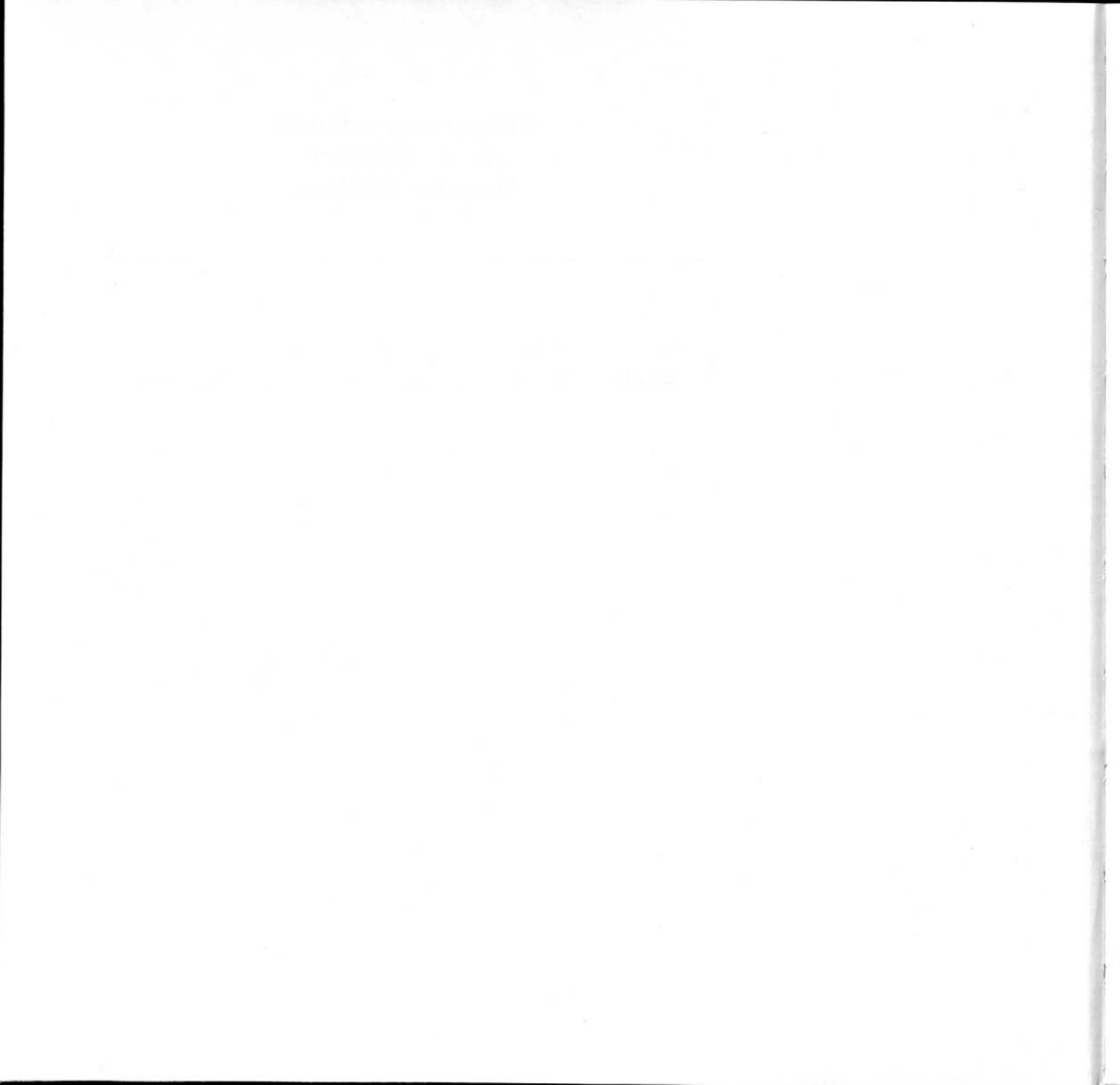
Margaretha Schmidt · Armin Klümper
Matthias Rießland

Ganzkörpergymnastik



Basisgymnastik für Jedermann Band II

Reba-Verlag



Margaretha Schmidt
Armin Klümper
Matthias Rießland

Ganzkörpergymnastik

Kraft – Elastizität
Koordination – Balance

Basisgymnastik für Jedermann, Band II

ISBN-Nr. 3-87663-009-6

© Reba-Verlag GmbH, Darmstadt 1990

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit besonderer Genehmigung des Verlages gestattet.

Mitarbeiterin: Bärbel Six

Fotos: Gernot Honsel und Petra Wilhelm

Layout und Gestaltung: Rüdiger W. A. Volckart

Gesamtherstellung:

Darmstädter Echo, Verlag und Druckerei GmbH, Darmstadt

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Was ist Basisgymnastik?	12
Prinzipien der Basisgymnastik	13
Hinweise zur Ausführung	15
Ein Kurzprogramm für jeden Tag	17
Kapitel I „Füße“	25
Kapitel II „Knie“	28
1. Spezielle Erwärmung	28
2. Oberschenkelkraft in Schluß- und V-Stellung	29
3. „Schlagübungen“ aus der Hüfte im Stehen	37
Kapitel III „Becken“	39
1. Hüftvorspannung	39
2. Beckendehnung mit Knieeinsatz	47
3. Beinführungen und deren Vorbereitung	53
a) vorwärts	53
b) seitwärts	56
c) rückwärts	60
d) kreisend	62
4. Dehnlagerungen	66
5. Kombinationsübungen	80
6. Spagatformen	105

Kapitel IV „Bauch“	109
1. Gerade Bauchmuskulatur	109
2. Schräge Bauchmuskulatur	111
3. Kombinationen	113
Kapitel V „Rücken“	117
1. Seitdehnungen	117
2. Rückenkraft	125
Kapitel VI „Schulter“	133
Kapitel VII „Arme“	151
1. Sitzpositionen	151
2. Kraftkombinationen	154
Kapitel VIII „Kopf“	161
Anhang	163
A „Basisgymnastik für Jedermann“	163
B „Ganzkörpergymnastik“	168

Vorwort

Vor über 20 Jahren habe ich Margaretha Schmidt in Tenningen kennengelernt. In einer Zeit, in der sich die Sporttraumatologie im Aufbau befand und der Leistungssport zu einer rasanten Entwicklung ansetzte. Die erste Planstelle, die der Sporttraumatologie zugeordnet war, wurde mit einer Krankengymnastin besetzt. Zu augenfällig waren Bewegungsfehler, muskuläre Schwächen und fehlende Ganzkörperbeherrschung nicht nur im Allgemein-, sondern gerade im Hochleistungssport. So entstanden unsere Ganzkörpergymnastik, spezielle Wirbelsäulen- und Rehabilitationsgymnastik, die als tragende Elemente in das Training vieler Sportarten Einzug hielten.

Zur gleichen Zeit (1966) geriet die Ballettmeisterin Margaretha Schmidt in den Kreis der Tenninger Turnerinnen. Ihr, die mit klassischer Ballettgymnastik aufgewachsen war und über die Elemente des Tanzes und der Heilgymnastik zur exakten Körperschulung fand, fielen die beträchtlichen Schwachstellen immerhin amtierender Deutscher Meisterinnen auf. Was den Sporttreibenden fehlte – auch heute noch – war eine Ganzkörpergymnastik im wahrsten Sinne des Wortes. Sie beinhaltet nicht allein Dehnen, sondern Lockern, Kräftigen, Beweglichkeit, Zusammenspiel der Körperfunktionen – somit eine komplexe Basisgymnastik. Frau Schmidt beließ es nicht beim Sehen – eine Eigenschaft, die leider nicht viele in der Gymnastik Berufstätige besitzen – sondern versuchte, die Erkenntnis in Korrekturen und schließlich in eine gymnastische Grundausbildung, in wirkliche Basisarbeit einfließen zu lassen. Leider hat Frau Schmidt – wie wir auch – leidvolle Erfahrungen sammeln müssen. Sie stieß auf Unverständnis, Uneinsichtigkeit und wurde im „günstigsten Fall“ belächelt. Die ständig Mahnende und Warnende wurde schließlich den Unwissenden, die mangels Kenntnis gymnastischer Grundausbildung die Körpererziehung auf dem Wege zu sportlicher Höchstleistung einfach überspringen wollten, lästig. Trainer und Funktionäre griffen sie an. Vor gehässigen Intrigen zog sie sich ernüchert, aber nicht resignierend, nach Hessen zurück.

In einem Alter, da manch einer an den Rentenstand denkt, hat sie erneut versucht, ihre Botschaft von der Basisgymnastik weiterzugeben. Die Lehrmeisterin mit Leib und Seele hat es längst mit Feingefühl und pädagogischem Geschick geschafft, Sporttreibende und Nichtsporttreibende davon zu überzeugen, daß der Körper ein

Instrument sein kann, auf dem man spielerisch den Gefahren und Schäden des Bewegungsapparates im Alltag vorbeugen kann. Frau Schmidt hat nun – man muß sagen Gott sei Dank – ihr Wissen und Können in den Büchern „Basisgymnastik für Jedermann“ und „Ganzkörpergymnastik“ niedergelegt. Es ist erfreulich, in welcher Deutlichkeit klar wird, daß der Weg der Körperbeherrschung nur über exakte, ausgewogene Bewegungen mit dem eigenen Körper führt und nicht über Geräte, Hilfsmittel und schon gar nicht über von der Mode geprägte Kampagnen, die leider nur Bewegungsarmut beseitigen wollen, aber nicht Fehlhaltungen und Störungen der Gelenkfunktion und schon gar nicht Schwachstellen der Bänder, Sehnen und Muskulatur berücksichtigen, geschweige sie kräftigen gegen Be- und Überlastungen. Die Autorin verhehlt aber auch keineswegs, daß der Weg zum richtigen Bewegungsgefühl, zur ausstrahlenden Eleganz nur über stetiges Üben und noch einmal Üben und dies unter stetiger fachgerechter Kontrolle führt.

Diesem Buch ist mit seiner sinnvollen Schritt-für-Schritt-Methode zu wünschen, daß es als Lehrbuch in die Geschichte eingeht und über Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer dazu beiträgt, daß Körpererziehung im Grundschulalter wieder fester Bestandteil des Sportunterrichtes wird. Die Autorin hat sicher recht, wenn sie darauf verweist, daß die besten Körpererzieher in das Grundschulalter und die besten Trainer an die Basis gehören. Wer Ohren hat, der höre, wer Augen hat, der sehe.

Die Prinzipien der Margaretha Schmidt eröffnen einen realisierbaren Weg in die Zukunft, auch oder gerade in die Zukunft des deutschen Sports, der glaubwürdiger werden muß, es sich aber nicht leisten kann, Talente – in welcher Sportart auch immer – frühzeitig zu verschleifen, nur weil das Körpergefühl in jungen Jahren nicht entwickelt wurde und Schulung sowie Pflege durch Basisgymnastik für den gesunden Körper fehlten.

Professor Dr. Armin Klümper

Einleitung

Das vorliegende Buch setzt die gezielte Arbeit am Bewegungsapparat auf der Grundlage der Prinzipien und Übungen fort, die ich in „Basisgymnastik für Jedermann“ entwickelt habe. Jeder, der seinen Körper in der von mir dort vorgestellten Art und Weise kennengelernt und trainiert hat, wird in der neuen Sammlung Übungen finden, die das Erlernte erweitern und ausbauen, eine Steigerung des körperlichen Könnens vorbereiten und vertiefte Einsicht in die Möglichkeiten des eigenen Körpers gewähren. Auch diese Übungen habe ich mit Erfolg angewandt im Kinderturnen, in der Gymnastik für Jedermann, in der funktionellen Gymnastik am Institut für Sportwissenschaft und Leibesübung der Technischen Hochschule Darmstadt und als sportart-spezifische Aufbaugymnastik für Leistungssport, vor allem im Kunstturnen. Dabei ließ ich mich bei der Auswahl und Begrenzung immer von der Einsicht in die körperlichen Möglichkeiten der jeweils Übenden leiten: Erst wenn die einfacheren Übungen mit dem ganzen Körper beherrscht werden, kann eine aufbauende, schwierigere Übung angeboten werden. Nur so kann man einen Körper zu einem „Instrument“ formen, auf dem man „spielen“ kann. Nur so werden Verletzungen und langfristige Schädigungen vermieden!

Die Erkenntnisse über die gesundheitsfördernden Auswirkungen „richtigen“ Bewegens können nicht oft genug wiederholt werden:

„Eine gezielte Gymnastik erhöht die Widerstandsfähigkeit bei Belastung und fördert somit das allgemeine Wohlbefinden. Wissenschaftlich ausgedrückt heißt das: Die biologische Grundregel lautet, daß die Funktion die Form erhält und nicht umgekehrt. Alltägliche „einseitige“ Belastungen wie z. B. Treppensteigen, Hausputz, das Tragen von schweren Einkaufstaschen bzw. auch Anstrengungen in Beruf und Freizeit erfordern eine gezielte Ausgleichs- (Basis-) gymnastik. Positive Effekte der gezielten Arbeit am Bewegungsapparat (nichts anderes ist Gymnastik) sind:

1. an der Muskulatur: Kräftigung, Durchblutungsförderung, Erhöhung der Elastizität,
2. an den Gelenken: Steigerung der Bewegungsfreiheit.

Der Bewegungsradius in den Gelenken ist in Ruhe eingeschränkt. Die Gelenkspalten verbreitern sich bei funktioneller Belastung im Rahmen physiologischer Bewegungsmöglichkeiten durch eine vermehrte Produktion der Synovialflüssigkeit, der Gelenkschmiere. Es entsteht ein elastisches Polster zwischen den Gelenkflächen, das eine Mikrotraumatisierung durch Druck oder Stoß verhindert. Bänder und Sehnen, die schon anatomisch zu den bradytrophen, d.h. schlecht durchbluteten Geweben gehören, sind am wenigsten auf plötzlichen Zug, Dehnung oder Haltearbeit vorbereitet. Im Ruhezustand sind sie schlecht durchsaffet, damit aber rißfreudiger. Durch Vorwärmarbeit in Form harmonischer Bewegungsabläufe wird insgesamt eine Mehrdurchblutung und damit eine bessere Diffusion erreicht und interstieller Flüssigkeitsaustausch erreicht. Ähnliches gilt für die Muskulatur.

3. am Herz- Kreislaufsystem: Stabilisierung, vermehrte Resistenz gegenüber Wetterfühligkeit,
4. für die Bewegungsfähigkeit: Zunahme der Koordinationsfähigkeit.

Für den Freizeitsportler (z. B. Tennis, Skifahren, Surfen usw.) und insbesondere für den Leistungssportler sollte Basisgymnastik bzw. sportartspezifische Aufbaugymnastik aus prophylaktischen aber auch aus therapeutischen Gründen ein Bestandteil des täglichen Lebens und Trainings sein.

Die sportliche Betätigung in den Einzeldisziplinen garantiert keine ganzkörperliche Ertüchtigung mehr. Das wird nur bei einem Training des gesamten Bewegungsapparates unter Einschaltung aller notwendigen Funktionen erreicht. Und nur diese Gesamtkörperschulung mit entsprechender Beachtung von Gewandtheit, Geschicklichkeit, von rationellen und schnellen Reaktionen sowie die Schulung der Sicherheit im Bewegungsablauf können Erkrankungen und Verletzungen verhindern.

Die Folgen ungenügend betriebener Ausgleichssportarten oder fehlender Ganzkörpergymnastik sind in den Einzelsportarten eine früh-

zeitige Ermüdung ungenügend mittrainierter Muskelgruppen und ein Nachlassen der Gesamtkoordination, was zur Erhöhung der Verletzungsgefahr führt . . .

Der Erfolg in einer Sportart hängt nicht zuletzt davon ab, ob der Sportler von Verletzungen verschont bleibt oder nicht. Da heute nur der schnelle Erfolg zählt, wird der richtige Aufbau des Körpers als zu zeitraubend angesehen. Viele Athleten bezahlen ihre kurzfristig rasch vorangetriebene Entwicklung, bei der der Körper nicht richtig auf die zu erwartende Trainingsintensität im modernen Leistungssport vorbereitet wird, mit ihrer Gesundheit. Dann war wohl jede Arbeit, Mühe und Entbehrung umsonst!

Zusammenfassung:

Die bestimmenden Aspekte der o. g. Zielstellungen unserer Gymnastik sind

- die Gesundheitsförderung,
- die Bewältigung der motorischen Anforderungen in Beruf und Alltag sowie
- die konditionelle Vorbereitung einer gesundheitsfördernden und erlebnisreichen sportlichen Betätigung.

Die gesundheitliche Funktion kann auch so beschrieben werden:

- Vermeidung inaktivitätsbedingter Funktionseinschränkungen und vorzeitiger Verschleißerscheinungen des Stütz- und Bewegungssystems,
- Verhütung muskulärer Dysbalancen durch muskuläre Unterforderung bzw. einseitige Belastungen,
- Gewährleistung der physiologischen Körperhaltung,
- Sicherung der Gelenkfunktion sowie
- Aktivierung der kardiopulmonalen Funktionen und der Stoffwechselprozesse.

Wichtig:

Verkürzte und abgeschwächte Muskeln verursachen eine Überlastung des Gelenkknorpels und auf Dauer dessen irreversible Schädigung.

Die Basisgymnastik ist u.a. eine hervorragende Methode, die Rumpfmuskulatur zu trainieren. Eine gut ausgeprägte Rumpfmuskulatur kann den lumbalen Bandscheiben 30 Prozent ihrer Belastung abnehmen, . . .“¹⁾

Was ist Basisgymnastik?

1. Eine Gymnastik, die **Beweglichkeit** bzw. Elastizität und **Kraft** gleichzeitig übt und einsetzt.
2. Eine Gymnastik, die auf eine bewußte **Koordination** und gleichmäßige **Balance** hinwirkt.
3. Die Vermittlung der allgemein gültigen Regeln zur Gesunderhaltung des Skeletts durch Beobachtung und Nachahmen, durch Korrigieren und Erfühlen, durch Lehren und Verstehen.
4. Die Formulierung von Zielen für den einzelnen unter Berücksichtigung seines jeweiligen Körperzustandes und die zielgerichtete Zusammenstellung der entsprechenden Übungen.
5. Eine Sammlung von Übungen, die bei exakter Ausführung nicht gesundheitsschädlich wirken können, da sie nur funktionell bestimmte Bewegungsabläufe berücksichtigen. Das Grundprinzip des Vorgehens ist die Schritt-für-Schritt-Methode, d. h. Voraussetzungen schaffen durch Erkennen, Beheben, Aufbauen und Zerlegen der Bewegung in Einzelelemente.
6. Die Möglichkeit, die Übungen an den jeweiligen Körperzustand anzupassen.

Basisgymnastik betrachtet den Körper als Einheit und ist deshalb im wahrsten Sinne des Wortes eine **Ganzkörpergymnastik**.

Prinzipien der Basisgymnastik

- Sowohl der Übende als auch der Lehrende müssen ihre Aufmerksamkeit dem zu bildenden Körper zuwenden. Sie müssen erkennen, was der Körper nachvollziehen kann und wo Schwachstellen, Dysbalancen zu finden sind. Die Basisgymnastik bietet Übungen an, um nachzuarbeiten. Denn jeder Körper ist nur so stark wie sein schwächstes Glied!
- Der Lehrende muß darüberhinaus sehen können, welche Voraussetzungen ein Körper mitbringt. Die Übungen der Basisgymnastik sind von uns auch als Lehrgang gedacht. Die Bilder zeigen vorbildliche Übungsausführungen, die wesentlich besser auf das Entscheidende hinweisen, als es Strichmännchen tun könnten. All denen, die die so leicht aussehenden Darbietungen der Übungen in den beiden Büchern über Basisgymnastik bewundern, möchten wir sagen, daß sehr viel Geduld, Feinarbeit und Mühe dazu gehört, so weit zu kommen. In fruchtbarer Zusammenarbeit mit meinem Schüler und jetzt Mitarbeiter Matthias Rießland entstanden diese beiden Sammlungen. Und wir freuen uns, daß auch der Mitschüler Peter Ries sich so für diese Gymnastik einsetzt.
- Der Lehrende und der Übende müssen auch wissen, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit eine Übung gelingt. Nur dann ist es möglich, bei Bedarf Übungsfolgen aufzubauen, die den Körper auf eventuelle Anforderungen vorbereiten. Unter- oder Überforderungen werden dadurch vermieden! Es geht nicht ohne exakte „Arbeit“ an sich selbst, um das gesteckte Ziel z. B. in der gewählten Sportart zu erreichen. Leider wird oft aus Unvernunft, Ehrgeiz oder angeblichem Zeitmangel diese äußerlich unscheinbare Aufbauarbeit versäumt. Als Folge kann dann die sportliche Laufbahn oft zu früh enden oder es stellen sich Spätschäden ein. Gesundheit ist das größte Gut, und dieses sollte im Vordergrund aller sportlichen Aktivität stehen. Deshalb nennen wir bei jeder Übung Kriterien, die eingehalten werden müssen, um die Qualität des Übens zu sichern. Sinnloses Üben und zu viele Wiederholungen sind gesundheitsschädigend und führen statt zum gesteckten Ziel zu Schäden und Verletzungen.

Die Erfahrungen meiner Ausbildung und einer 20jährigen Arbeit führten zu folgenden wichtigen **Aufbaukriterien**:

- Übungen sind so auszuwählen, daß die Körperstatik aufrechterhalten und der Stützapparat in der „richtigen“ Haltung gekräftigt wird.
- Die Gefühle für Entspannung und Spannung des Körpers müssen aneinander für jeden Körperteil neu gelernt werden.
- Elastizität erreicht man nur durch die Fähigkeit zum Beugen und Strecken. Deshalb muß bei Dehnungen auch die Streckung von Anfang an geübt werden.
- Drehungen der Arme und Beine dürfen nur aus den Schulter- bzw. Hüftgelenken erfolgen, sie dürfen nicht durch Drehungen in den Ellenbogen, Knien, Hand- und Fußgelenken erzwungen werden.
- Die Gliedmaßen werden einzeln bewegt, ohne die Stellung der übrigen zu verändern. Die Wirbelsäule bleibt so stehen, daß das Körpergewicht lotrecht über der Fußmitte erspürt wird und sich damit gleichmäßig über den ganzen Fuß verteilt.
- Die Beweglichkeit des Beckens muß vergrößert werden, so daß das Abbeugen des Rumpfes bei gerader Wirbelsäule geschehen kann und eine belastende Biegung der unteren Lendenwirbelsäule vermieden wird.

Hinweise zur Ausführung

Jedermann übt, um beweglich zu bleiben und gleichzeitig bis ins Alter seine Kräfte zu erhalten, um lang Freude an seinem Körper haben zu können.

Nun, jedermanns Kind wird einmal erwachsen. Man weiß nie, wie ein Kind sich entwickeln wird, welchen Weg es gehen will. Frühzeitig muß angefangen werden, ihm zu zeigen, wie sein Körper sich bewegen kann, warum es sich so und nicht anders bewegen sollte, was man durch Üben erreichen kann. So kann die Möglichkeit offen gehalten werden zu sagen: Leistung muß nicht – sondern kann sein!

Wir möchten zeigen, daß die Basisfähigkeiten jedermanns Kind erlernen kann. Heute sind den Menschen viele Sportarten zugänglich und werden daher oft von „Laien“ ausgeführt. Man orientiert sich an der Leistung der Profis und denkt, daß der Weg vom Amateur- ins Profilager oft nur ein – kleiner – Schritt sei. Dabei sind durch Unwissenheit und einseitige Überforderungen Verletzungen oft schon vorprogrammiert. Kindern und Jugendlichen, die mit dieser Basisgymnastik vorgebildet werden, dürfte das nicht passieren. Sie werden wissen, daß man nur mit Geduld und nicht mit Gewalt ans Ziel kommt, daß Schmerzen bei bestimmten Bewegungen eine Grenze anzeigen und warum etwas wehtun könnte.

Für die tägliche Arbeit zu Hause möchten wir Ihnen die Grundregeln der Basisgymnastik wiederholen:

- „Beginnen Sie das Üben immer mit der Erwärmung der Füße und setzen Sie es körperaufwärts (Fuß-Knie-Rumpf-Schulter-Kopf) fort.
- Üben Sie anfangs sorgfältig und eher langsamer, d. h. Qualität geht vor Quantität.
- Regelmäßiges Üben in kleinerem Umfang ist empfehlenswerter als unregelmäßiges Üben in größerem Umfang.
- Steigern Sie erst das Tempo, wenn Sie die Ausführung der Übungen sicher beherrschen.“²⁾

Ein tägliches Minimalprogramm finden Sie auf den folgenden Seiten, das Sie je nach Ihren persönlichen Interessen und Voraussetzungen mit den Übungen aus „Basisgymnastik für Jedermann“ und „Ganzkörpergymnastik“ ergänzen können. Vergleichen Sie auch hierzu die Hinweise im Anhang!

Wir hoffen, daß wir mit dem vorgeschlagenen gymnastischen Weg Ihnen weiter Anregungen geben können, mit sich und anderen verantwortungsbewußt am Körper zu arbeiten und Ihnen sowie Ihren Kindern die Freude an der Bewegung zu erhalten.

Viel Erfolg weiterhin beim Aufbau eines umfassenden Körpergefühls!

¹⁾ SCHMIDT M. und KLÜMPER A.: Basisgymnastik für Jedermann. Reba-Verlag Darmstadt 1989, S. 13-16.

²⁾ ebenda, S. 17.

Ein Kurzprogramm für jeden Tag

Die folgenden Übungen sind alle entnommen aus „Basisgymnastik für Jedermann“.

1.

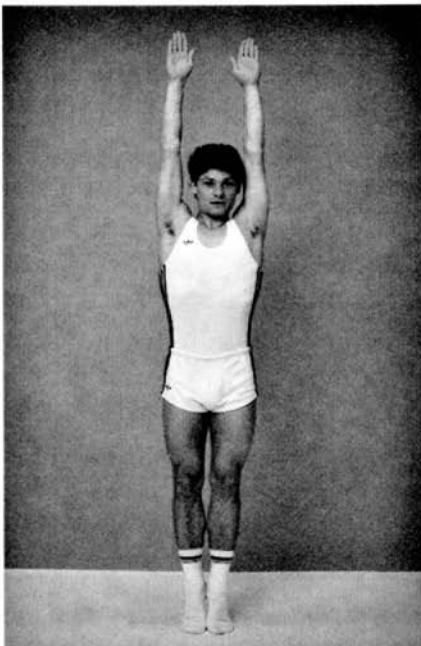
Übung 18: Stärkung der Fußmuskulatur bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichts

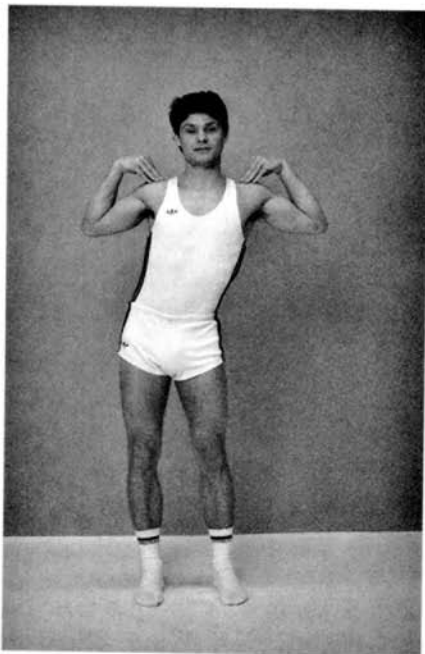
Aus der Ausgangsstellung, dem geraden Stehen, erheben Sie die Fersen in den hohen Zehenstand mit Heben der Arme über die Vorhalte zur Hochhalte. In dieser Position (Bild 43) bleiben Sie einige Sekunden stehen, ehe Sie die Fersen wieder langsam senken und die Arme über die Seithalte zur Ausgangsstellung führen. Wiederholen Sie die Übung 5mal.

Beachten Sie:

- Beim Erheben müssen Knöchel und Fersen immer fest zusammengedrückt werden, d. h. die Füße richten sich gerade auf.
- Richten Sie sich zum Zehenstand so weit wie irgend möglich auf.
- Das Körpergewicht soll vom Ballen ausgehend über den großen bis zum kleinen Zeh gleichmäßig verteilt sein. Weder dürfen die Knöchel seitlich abknicken noch sich die Fersen verschieben.
- Beim Erheben der Fersen atmen Sie durch die Nase ein, beim Senken durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

43





50

2.

Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche

Aus dem geraden Stand in die Grätsche gehen (eine Schuhgröße!). Jetzt werden die Fingerspitzen, wenn möglich, auf die Schulter gelegt, um die ruhige Haltung des Oberkörpers zu kontrollieren. Führen Sie das Becken nun nach links, nach vorn, zur rechten Seite und nach hinten. Dieses Kreisen kann jeweils 4 bis 6mal im Wechsel links- und rechtsherum ausgeführt werden (Bild 50).

Beachten Sie:

- Die Standposition verändert sich nicht,
- die Knie bleiben beim Kreisen immer durchgedrückt,
- der Oberkörper behält die ganze Zeit ruhig die Ausgangsstellung bei.

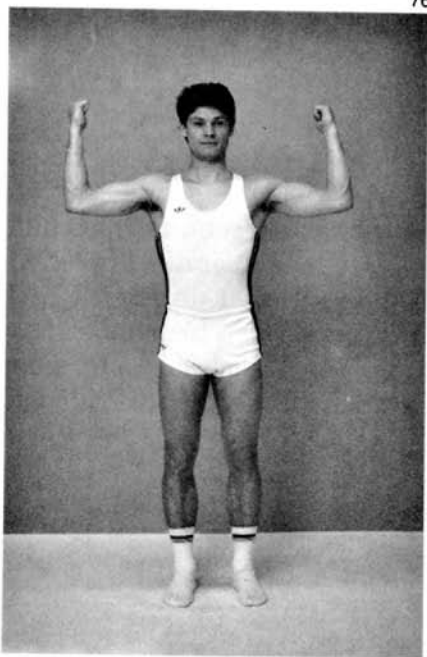
3.

Übung 35: Kleines Armkreisen in U-Halte

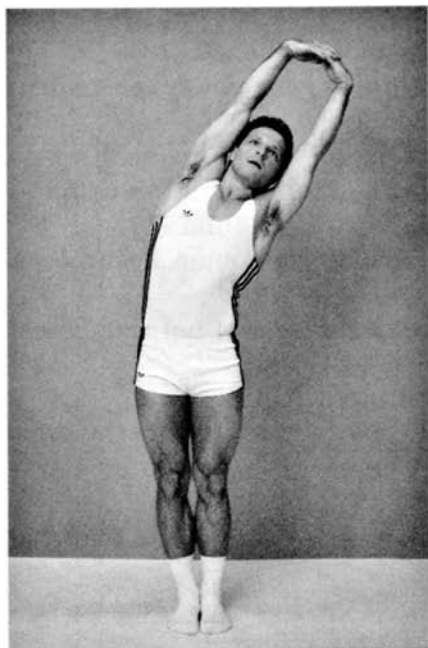
Aus dem geraden Stand in der Grätsche beide Arme in die U-Halte führen (Bild 76). Die Unterarme werden dabei leicht nach hinten gedrückt. Aus dieser Position führen Sie nun mit dem Ellenbogen kleine Kreisbewegungen links- und rechtsherum je 8 bis 15mal aus. Danach Schultern und Arme nach vorne durch Schüttelbewegungen lockern.

Beachten Sie:

- Schultern beim Kreisen der Ellenbogen nicht hochziehen, d. h. Schulterblätter stets hinten an den Brustkorb anlegen,
- während des Kreisens den Druck der Unterarme nach hinten beibehalten,
- die geballten Handflächen zeigen zum Körper.



76



77

4.

Übung 36: Kreisen aus dem Schulterbereich

Im geraden Stand die gestreckten Arme, genau am Ohr entlang, in die Hochhalte führen und die Hände verflechten. Halten Sie Blickkontakt zu den Händen. Nun führen Sie aus dieser Stellung die gestreckten Arme zur Seite (Bild 77), nach vorne, zur anderen Seite und nach hinten. Führen Sie diese Kreisbewegung 6 bis 8mal nach links und rechts aus. Danach nehmen Sie die Hände hinter dem Körper in den Flechtgriff. Führen Sie die gestreckten Arme, so weit es geht, nach hinten oben und kreisen Sie mit den Armen langsam 6 bis 8mal nach links und rechts, ohne den Körper mitzubewegen. Danach Schultern wieder kräftig lockern.

Beachten Sie:

- Füße, Hüfte und Taille verändern ihre Position nicht,
- die Handrücken zeigen laut Bild 77 in Richtung Decke,
- die Ellenbogen bleiben stets gestreckt,
- die Kreisbewegung erfolgt nur aus dem Schulterbereich,
- den Kopf gerade zwischen den Oberarmen halten,
- die gerade Körperstatik beachten.

26



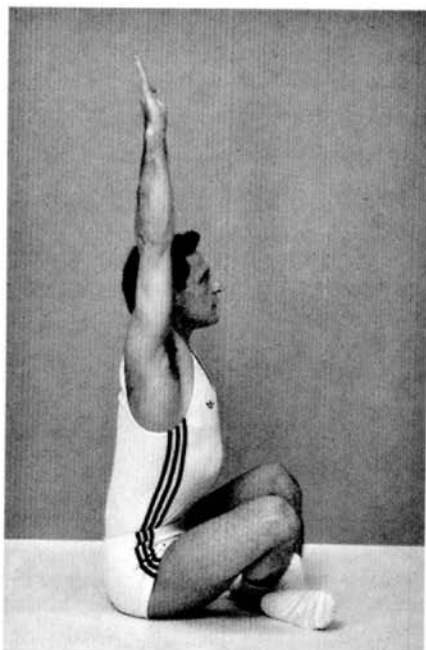
5.

Übung 11: Beckenkippen ohne/mit Armführung im Schneidersitz

Die gestreckten Arme liegen beim geraden Sitzen im Schneidersitz auf den Knien (Bild 26). Atmen Sie durch die Nase ein! Beim Ausatmen durch den Mund kippen Sie das Becken nach hinten und beim Einatmen wieder in die Ausgangsposition nach vorne. Mit dem Einatmen werden die Arme parallel in die Hochhalte geführt (Bild 29). Wiederholen Sie die Übung langsam 5 bis 8mal.

Beachten Sie:

- Die Beine liegen beim Schneidersitz voreinander (möglichst nicht stark übereinander),



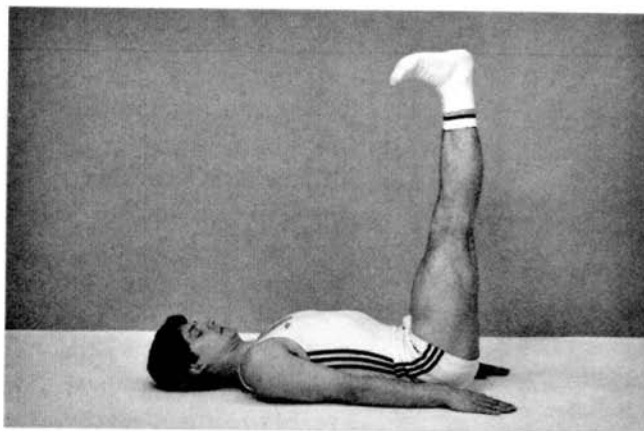
29

- die Haltung ist aufrecht (Bild 26),
- Schultern herunterdrücken und Brustbein anheben.
- Beim Beckenkippen nach hinten nicht den ganzen Rücken wölben, sondern nur im Lendenwirbelsäulenbereich kippen.
- Kippen Sie das Becken bis zur aufrechten Sitzhaltung nach vorne.
- Beim Beckenkippen mit Armführung bilden Fingerspitzen, Schultern und Gesäß beim geraden Sitzen eine Linie (Bild 29).
- Bei der Armführung bleiben die Schultern immer heruntergedrückt.
- Die Kopfhaltung ist gerade, d. h. den Hinterkopf bei erhobenem Kinn etwas nach hinten führen,
- das Atmen durch Mund und Nase erfolgt bewußt,
- die Atmung wird nicht forciert. Der eigene Atemrhythmus bestimmt die Geschwindigkeit der Übung.

6.

Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage

Aus der Rückenlage die gestreckten Beine in die Senkrechte führen. Ziehen Sie dabei die Fußspitzen zum Körper (Bild 122). Senken Sie aus dieser Position Ihre gestreckten Beine nur soweit zum Boden, daß

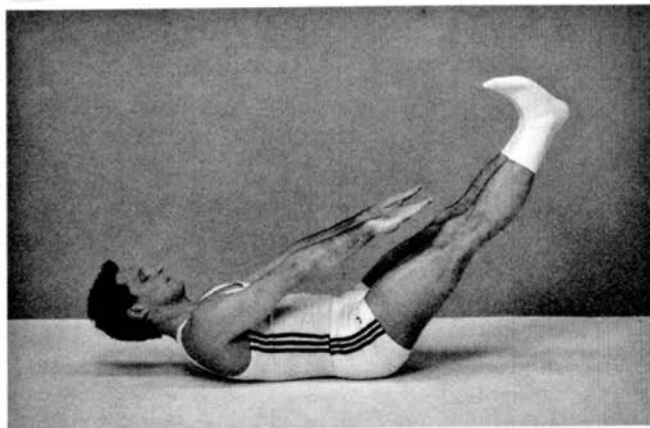


122

Sie mit der ganzen Lendenwirbelsäule und den Schultern auf dem Boden bleiben können. Die gestreckten Arme befinden sich etwas über dem Oberschenkel. Wenn Sie merken, daß Sie mit der Lendenwirbelsäule vom Boden abheben, führen Sie die Beine wieder etwas zurück in Richtung zur Senkrechten. In dieser Position mit gerade noch aufliegender Lendenwirbelsäule beginnt die eigentliche Übung. Sie rollen, mit dem Hinterkopf beginnend, die Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, bis die Schultern etwas vom Boden abheben. In dieser Stellung verharren (Bild 124). Ist die Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit erreicht, beenden Sie die Übung, indem Sie die Fersen zum Gesäß abstellen und die Arme entspannt neben den Körper legen. Lockern Sie danach die Beine und Arme nach oben kräftig aus. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5mal, beginnend mit 6 bis 10 Sekunden je Durchgang.

Beachten Sie:

- Die Lendenwirbelsäule muß stets auf dem Boden bleiben,
- Fußspitzen stets zum Körper ziehen,
- Schultern nur etwas vom Boden abheben,
- Arme stets gestreckt halten,
- Hinterkopf bleibt „gestellt“,
- Atem während der Haltezeit nicht anhalten bzw. pressen; ruhig und regelmäßig weiteratmen!



7.

Übung 16: Dehnlagerung

Aus der Rückenlage stellen Sie die Fersen an und legen die Arme seitlich schräg nach vorne (Bild 38). Legen Sie die geschlossenen Knie mit aufeinanderliegenden Füßen auf den Boden ab, und drehen Sie den Kopf auf die entgegengesetzte Seite. In dieser Lage verharren Sie (Bild 39) mindestens 10 bis 20 Sekunden; je nach Ihrem Empfinden können Sie bis zu einer Minute liegenbleiben. Bringen Sie die Knie wieder in die Ausgangsstellung zurück und führen Sie die Übung zur anderen Seite aus. Wiederholen Sie die Übung je Seite 3mal.

Beachten Sie:

- Die Fersen in der Ausgangsstellung so nah wie möglich an das Gesäß stellen. Bei optimaler Ausführung sind die Fersen am Gesäß.
- Bei der Schräg-Vorlage der Arme befinden sich die Ellenbogen in Brustlinienhöhe! Die Schultern liegen fest auf dem Boden.

38



39



- Legen Sie die Füße nur so weit zum Boden ab, daß Ihre Schultern noch auf dem Boden bleiben!
- Knie und Füße liegen in der Seitlage immer auf gleicher Höhe.
- Den Kopf seitlich drehen, ohne den Hinterkopf vom Boden anzuheben. Das Kinn eine Faustbreite über der Schulter halten.
- Wechseln Sie erst zur anderen Seite, wenn sich Ihre Bauchdecke durch die Atmung gleichmäßig hebt und senkt.

8.

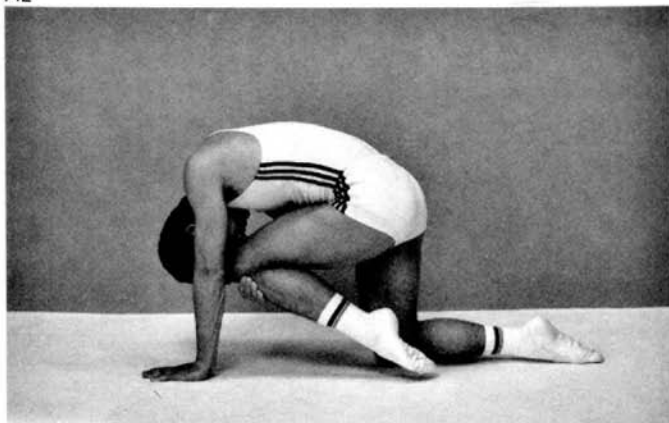
Übung 73: „Kniewaage“

Aus dem Vierfüßerstand führt die rechte Hand das linke Knie vor die Stirn (Bild 142), der Rücken wird nach oben gewölbt. Danach strecken Sie Arm und Bein nach vorn bzw. nach hinten (Bild 143). Jetzt rollen Sie sich wieder zu der beschriebenen Ausgangsposition (Bild 142) ein. Wiederholen Sie je Seite mindestens 5mal.

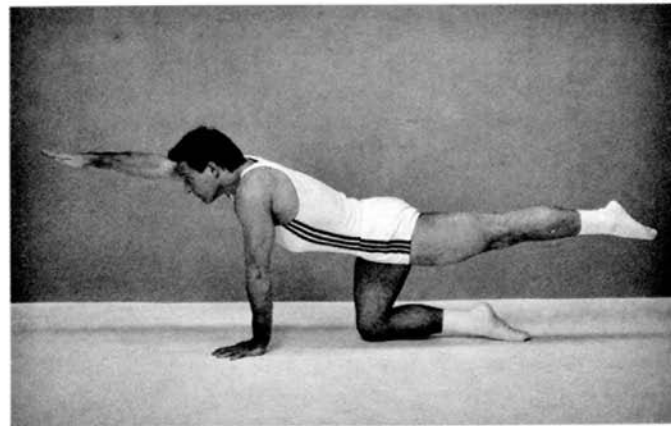
Beachten Sie:

- Knie bis zur Stirn führen,
- beim Strecken des Armes und Beines nicht nach oben, sondern tatsächlich in die Waagerechte ziehen,
- Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- Hüfte stets gerade halten,
- der Stützarm befindet sich bei der Streckung unterhalb der Schulter.

142

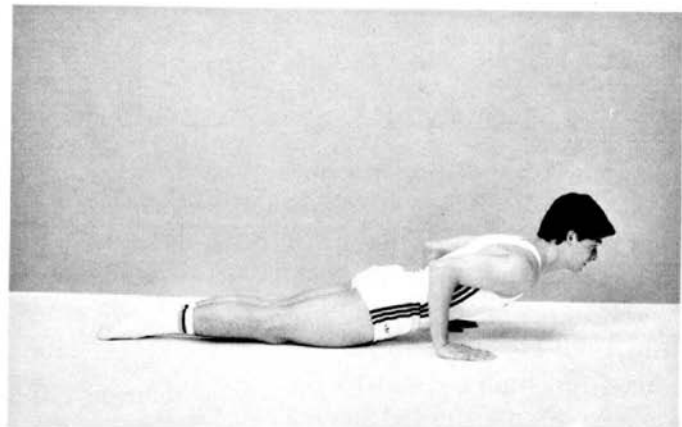


143





139



140

9.

Übung 72: „Katze“

141



Im Fersensitz mit nach vorn gestreckt aufgestützten Armen (Bild 139) einatmen und den Oberkörper langsam – ausatmend – nach vorne schieben (Bild 140). Beim Einatmen lassen Sie den Bauch locker, rollen den Rücken zum „Katzenbuckel“ hoch (Bild 141) und setzen sich wieder zur Ausgangsposition (Bild 139) zurück. Wiederholen Sie diese Übung zur Lockerung Ihres Rückens 6 bis 8mal.

Beachten Sie:

- Knie und Fersen stets zusammenhalten,
- beim Nachvorneschieben des Oberkörpers bleiben die Ellenbogen am Körper,
- Atemtechnik!

Kapitel I

„Füße“

Werden die in „Basisgymnastik für Jedermann“ beschriebenen Fußstellungen Schluß-, V-Stellung und Grätsche beherrscht, können die darauf aufbauenden Übungen auch mit den unten beschriebenen Fußstellungen ausgeführt werden. Dabei muß grundsätzlich das Becken in gerader Stellung verbleiben, und die Knie zeigen genau in die Richtung der Fußspitzen. Werden diese Grundsätze beachtet, so ist mit dem Einsatz der beschriebenen Fußpositionen eine immer stärkere Auswärtsdrehung der Oberschenkel verbunden, ohne daß dabei Knie und Füße überbeansprucht werden. Die Auswärtsdrehung geht von der Hüfte über Oberschenkel, Knie zum Fuß, nicht umgekehrt! Wird die Auswärtsdrehung zu schnell und unsachgemäß angestrebt, bilden sich Hohlkreuz und Rundrücken als Ausgleich, Bänder am Fuß werden überdehnt, Sehnen- und Knorpelschäden sind möglich.

Die von der Hüfte ausgehende Auswärtsdrehung kann nur dann in weiteren Fußstellungen trainiert werden, wenn die Ganzkörpergymnastik schon beherrscht wird, wenn die „Form“ erreicht ist. Erst dann können ohne gesundheitliche Schäden spezielle Leistungsformen, z. B. die Turnform, die Ballettform, die Leichtathletikform aufgebaut werden. Alle Leistungsformen, die Elastizität, Kraft und Körperbeherrschung voraussetzen, brauchen die Basisgymnastik als Voraussetzung für einen verantwortbaren Weg zur Leistung.

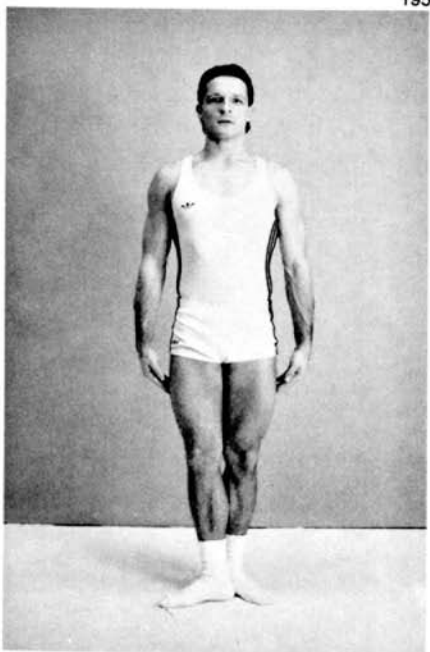
Übung 99: Dritte, Vierte und Fünfte Position

1. Die „Dritte Position“ (Bild 194 und 195)

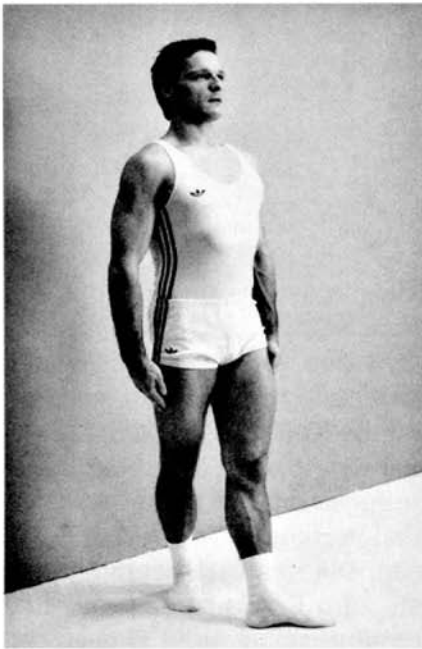
Die „Dritte Position“ ist eine Erweiterung bzw. Verstärkung der V-Stellung. Führen Sie aus der V-Stellung langsam die Ferse des einen Fußes an der Innenseite des anderen Fußes bis in Höhe Ihres Quergewölbes nach vorne, d. h. verschieben Sie die V-Stellung parallel zur Mitte des hinteren Fußes. Beidseitiges Üben ist hier, wie bei allen Übungen, unerlässlich (vgl. Schmidt/Klümper Übung 2: Verschiedene Fußstellungen, S. 20–22, Bild 3–7).



194

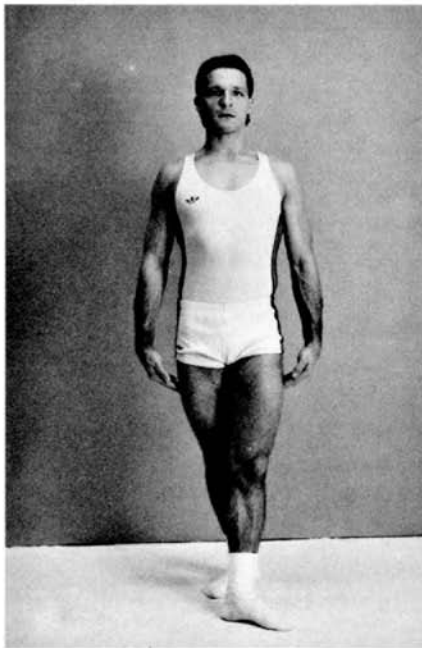


195



196

197



Anmerkung:

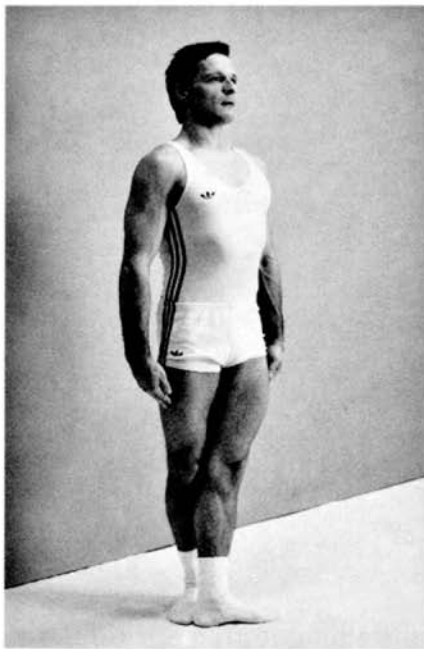
Die „Dritte Position“ wird eingenommen, ohne die Körperstatik zu verändern, d. h. das Becken bleibt in der geraden Stellung, Waden und Oberschenkel berühren sich (Bild 194). Dieses Berühren wird als Waden- bzw. Oberschenkelkontakt bezeichnet. Das Körpergewicht muß auf beiden Füßen spürbar gleichmäßig verteilt sein. Die Füße dürfen nicht nach innen oder außen gekantet werden.

2. Die „Vierte Position“ (Bild 196 und 197)

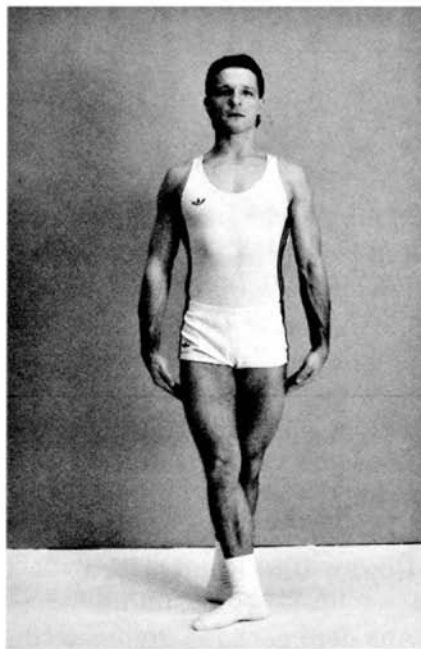
Aus der „Dritten Position“ schieben Sie das vordere Bein so weit nach vorne, daß die Fußspitzen des hinteren mit der Ferse des vorderen Fußes eine Linie bilden (Bild 197). Der Abstand zwischen Fußspitze und Ferse sollte eine Schuhgröße betragen. Kann die Körperstatik nicht eingehalten werden, wählen Sie zunächst einen kleineren Zwischenraum. Die Kontrolle über die gerade Hüftstellung und die Auswärtsdrehung aus der Hüfte, über Knie und Füße muß langsam erarbeitet werden (Ballettarbeit), sonst weicht der überforderte Körper in Fehlhaltungen aus.

Anmerkung:

Bei genauer Ausführung bildet die Fußspitze des hinteren Beines mit der Ferse des vorderen Beines bzw. die Ferse des hinteren Beines mit der Fußspitze des vorderen Beines eine Linie. Das Körpergewicht muß auch in dieser Position in der Mitte liegen, d. h. das Körpergewicht ist auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt. Auch bei der „Vierten Position“ ist es wichtig, daß die gerade Körperstatik wie beim geraden Stand exakt eingehalten wird.



198



199

3. Die „Fünfte Position“ (Bild 198 und 199)

Aus der „Vierten Position“ ziehen Sie die Ferse gerade zur Fußspitze des hinteren Beines zurück, d. h. das Becken ist nach vorne schräghoch gezogen (aufgerichtet) und der auswärtsgedrehte Oberschenkel wird, ohne sich nach innen oder außen zu verdrehen, mit gestrecktem Knie wie oben beschrieben zurückgeführt. Auch die „Fünfte Position“ wird bei gerader Körperstatik eingenommen.

Anmerkung:

Zum Ballett, nicht nur mit Kindern, sei folgendes gesagt: Solange die Auswärtsdrehung nicht in der oben beschriebenen Technik erarbeitet ist, sollte auf das Positionstraining verzichtet werden. Ausgangspunkt jeglichen Positionstrainings ist eine exakte gerade Fußstellung (Schlußstellung) unter Berücksichtigung der geraden Körperstatik.

„Knie“

1. Spezielle Erwärmung

Die folgende Übung dient zur Erwärmung der Knie und muß vor jeder sportlichen Betätigung, die den Fuß- und Kniebereich besonders beansprucht (z. B. Jogging, Skifahren, Brustschwimmen usw.), durchgeführt werden. Vergleichen Sie auch in Schmidt/Klümper: Übung 22: Kniekreisen, S. 44, Bild 49. Übung 8: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung an der Wand, S. 27–28, Bild 19 und 20.

Übung 100: Kniekreisen

Aus dem geraden Stehen in der Schlußstellung führen Sie die Hände in die Hüfte. Die Ellenbogen werden hierbei nach vorne gedrückt. Beugen Sie leicht die Knie und stellen Sie dabei gleichzeitig die Fersen nach außen (Bild 200). Aus dieser Position beschreiben Sie mit Ihren geschlossenen Knien kleine Kreise links und rechts herum.

200



Beachten Sie:

- Die großen Zehen berühren sich während der ganzen Übung,
- Fersen werden nur so weit nach außen gestellt, daß beide Füße weder nach innen noch nach außen kanten,
- Knie beim Kreisen stets leicht zusammendrücken,
- die Hüften in gerader und ruhiger Stellung halten,
- die Haltung des Oberkörpers bleibt während des Kreisens der Knie gerade und ruhig.

Anmerkung:

Sobald Sie ein Wärmegefühl in den Knien verspüren, strecken Sie die Knie, führen dabei gleichzeitig die Fersen wieder zur Schlußstellung zusammen. Beugen Sie nun die Knie in der Schlußstellung, ohne daß sich die Fersen vom Boden abheben und stellen beim Strecken der Knie die Füße in die leicht geöffnete V-Stellung. Nun schütteln Sie die Beine nach vorne und zur Seite kräftig aus.

2. Oberschenkelkraft in Schluß- und V-Stellung

Übung 101: Oberschenkelkraft mit Hüftwinkel von 45 Grad

Aus dem geraden Stand in der Schlußstellung führen Sie die Hände an die Hüfte und stellen die Füße in eine leicht geöffnete V-Stellung. Beugen Sie das Knie des Standbeines so weit, daß Ihre Ferse noch fest auf dem Boden bleibt. Das linke Bein wird nach vorne gestreckt und ungefähr auf 45 Grad angehoben (Bild 201). In dieser Position verharren Sie einige Sekunden. Danach strecken Sie das Standbein wieder, ohne die Winkelstellung des gestreckten linken Beines zu verändern (Bild 202). Beginnen Sie die Übung mit dem anderen Bein von neuem. Insgesamt sollten Sie diese Übung 3mal mit dem linken und rechten Bein wiederholen.

Beachten Sie:

- Beim Beugen des Standbeines zeigt das Knie exakt in Richtung der Fußspitze,
- der Oberschenkelkontakt bleibt erhalten, d. h. beide Oberschenkel werden leicht zusammengedrückt,
- gerade Beckenstellung bleibt,
- das gehaltene Bein wird bis zur Fußspitze gestreckt,
- Oberkörper und Arme bleiben bei der ganzen Bewegung unverändert,
- der Kopf wird aufrecht gehalten.

Anmerkung:

Die Übung kann wie oben beschrieben statisch und/oder dynamisch ausgeführt werden: statisch bedeutet, daß Sie einige Sekunden oder maximal (d. h. so lange Sie können, ohne einen Krampf oder Schmerzen zu bekommen) in dem gebeugten Knie verharren. Danach strecken Sie das gebeugte Knie, halten jedoch den oben beschriebenen Hüftwinkel nicht, sondern heben das gestreckte Bein, so weit Sie können, zum gerade gehaltenen Oberkörper. Dynamisch üben Sie, wenn das Knie des Standbeines, ohne in der Position Bild 201 zu verharren, gebeugt und gestreckt wird. Sie beugen und strecken das Knie des Standbeines unter den o. g. Kriterien anfangs mindestens 6 bis 8mal je Standbein und wiederholen auch diese Übung insgesamt 3mal.



201

202



Die Dauer des Haltens beim statischen Üben bzw. die Häufigkeit beim Beugen und Strecken des Knies können je nach Trainingszustand gesteigert oder vermindert werden. Zeigt sich, daß der Übende rechts und links nicht gleich gut trainieren kann, so sollte vordringlich mit der schwächeren Seite geübt werden, bis sich Gleichheit einstellt. Erst dann kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden.

Übung 102: Oberschenkelkraft mit Hüftwinkel von 90 Grad

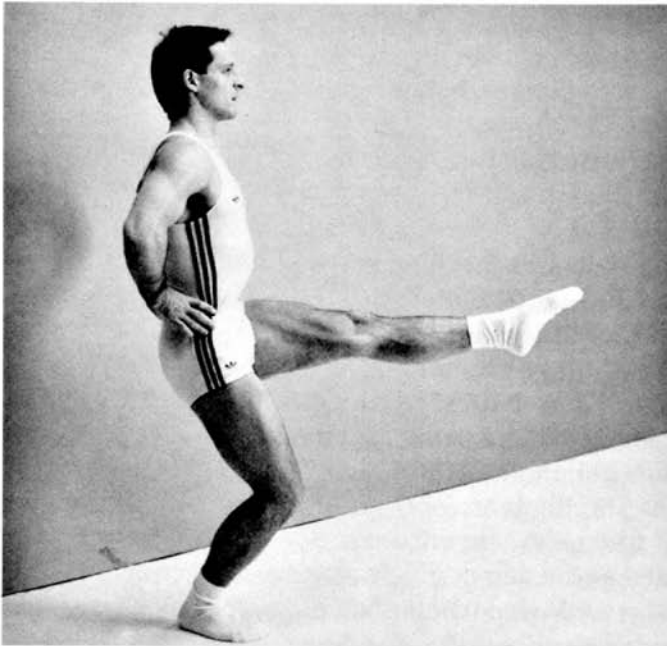
Wie Übung 101, jedoch wird das gestreckte Bein auf 90 Grad angehoben (Bild 203 und 204).

Anmerkung:

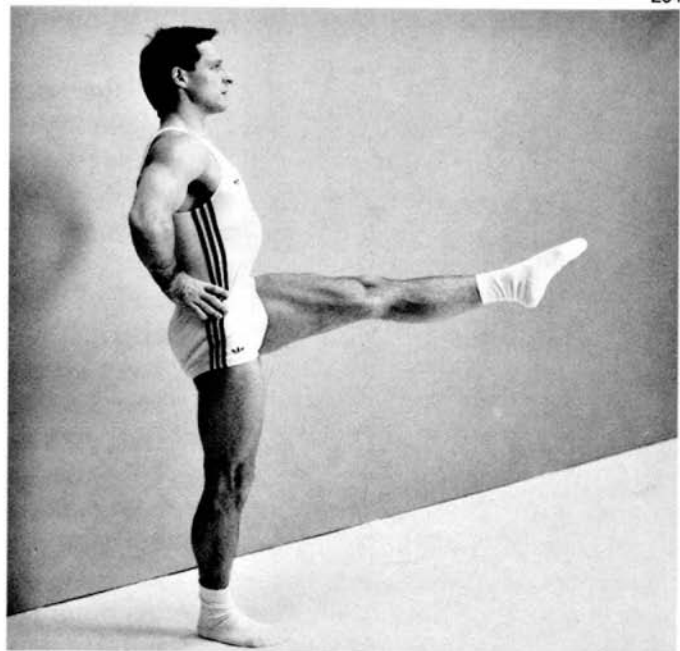
Die Übung 102 sollte erst dann ausgeführt werden, wenn Sie das Bein auch einige Sekunden in waagerechter Position (Bild 204) halten können. Wichtig ist, daß beide Knie völlig gestreckt sind.

Vergleichen Sie auch in Schmidt/Klümper, Übung 5 und 6: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 bzw. 90 Grad und anschließender Kniestreckung, S. 25–26, Bild 12–17.

203



204



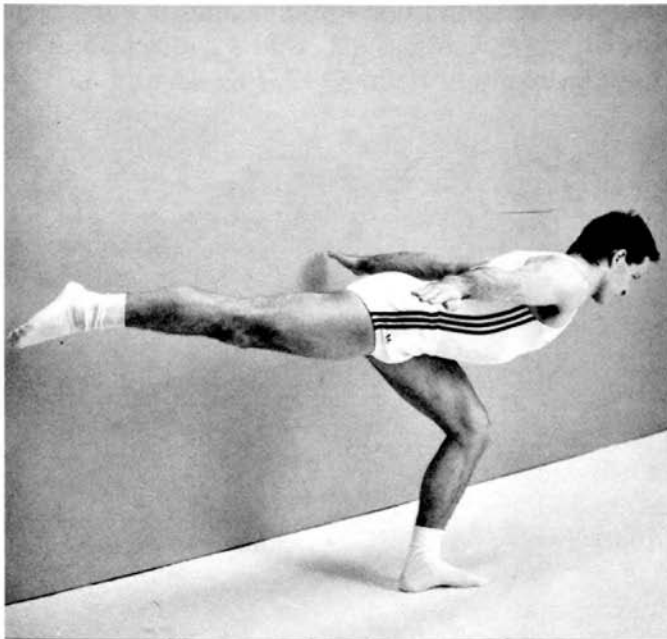
Übung 103: Oberschenkelkraft durch kleine einbeinige Kniebeugen in der Standwaagenposition aus der Schlußstellung

Aus dem geraden Stand führen Sie die Arme in die Rückseithalte, beugen den Oberkörper und heben gleichzeitig ein Bein gerade nach hinten in die Waagerechte (Bild 206). Danach beugen Sie das Standbein, verharren einige Sekunden (Bild 205) und strecken das Standbein wieder. Wiederholen Sie das Beugen und Strecken des Standbeines, aber nur mit kleinen Kniebeugen.

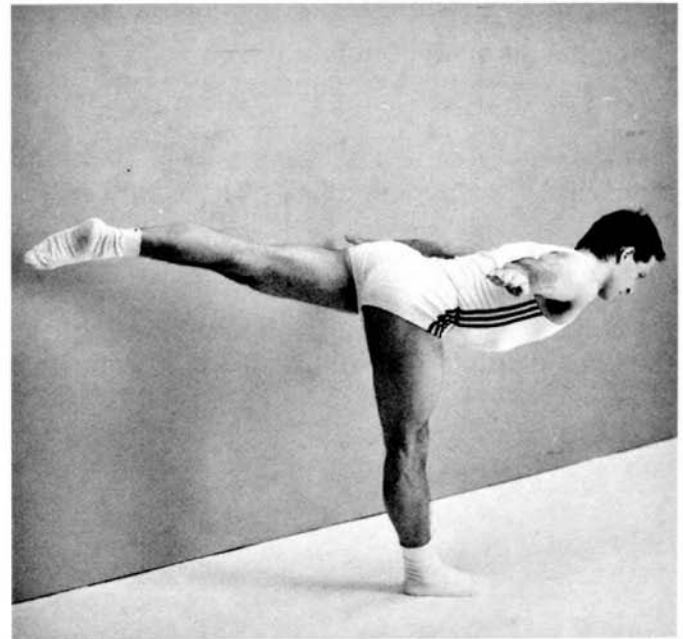
Beachten Sie:

- Gerade Fußstellung einhalten,
- Kopf gerade halten,
- beim Beugen des Standbeines beugt sich das Knie in Zeigerichtung des Fußes,
- beim Beugen verändert sich die Körperposition der Standwaage nicht, d. h. das waagrecht gehaltene Bein bleibt, von der Hüfte aus gesehen, in der Waagerechten, Arm- und Kopfhaltung verändern sich ebenso nicht,

205



206



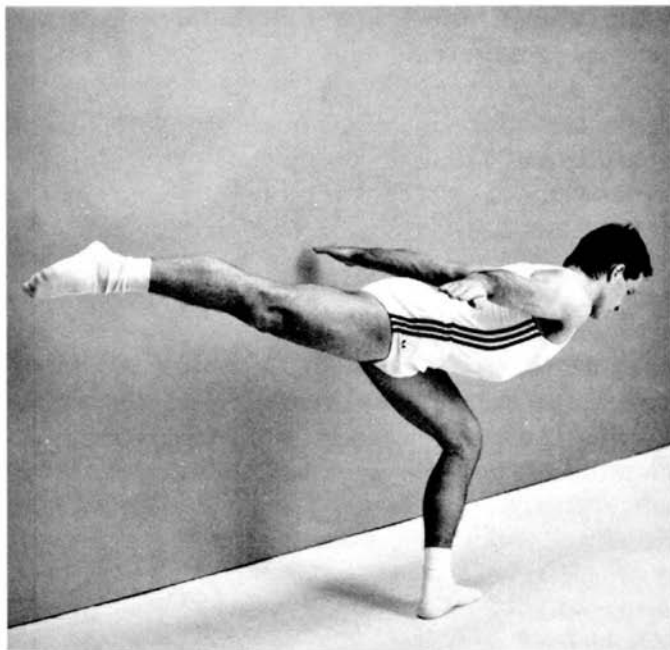
- beim langsamen Strecken des Standbeines das Knie völlig durchdrücken,
- Atmung beachten.

Anmerkung:

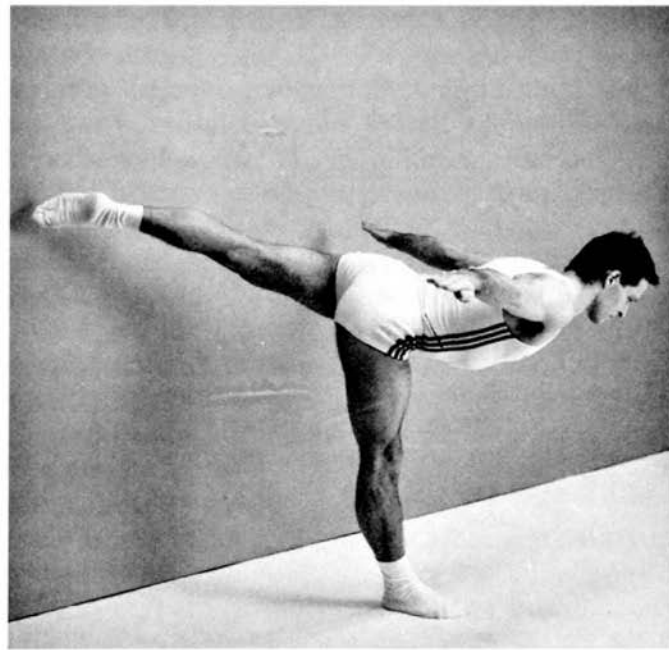
Diese Übung schult ausgezeichnet das Gleichgewicht. Beginnen Sie mit dem statischen Training, d. h. beugen Sie das Knie leicht, verharren einige Sekunden in dieser Position und strecken das Knie wieder zur Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Die Wiederholung je Bein sollte anfangs 3 bis 5mal geschehen. Beim dynamischen Training, dem Strecken und Beugen ohne Halt, können Sie die Geschwindigkeit – bzw. die Anzahl der kleinen einbeinigen Kniebeugen in der Standwaage – nach Ihrem augenblicklichen Gleichgewichtszustand ausrichten.

Bei allen Übungen, die das Beugen und Strecken des Standbeines betreffen, ist auf die richtige gleichmäßige Atmung zu achten: Beim Beugen des Knies atmen Sie durch den Mund aus und beim Strecken durch die Nase ein.

Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 96: Standwaage, S. 120, Bild 183 und Übung 8: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung an der Wand, S. 27–28, Bild 19 und 20, sowie als Training des Balancegefühls Übung 18: Stärkung der Fußmuskulatur bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichts, S. 41, Bild 43 und Übung 19: „Sich-Erheben“ mit angewinkeltem Bein, S. 42, Bild 44 und 45.



207



208

Übung 104: Oberschenkelkraft durch kleine einbeinige Kniebeugen in der Standwaage aus der V-Stellung

Beginnen Sie die Übung aus dem geraden Stand in V-Stellung und führen die Übung wie in Übung 103 beschrieben aus (Bild 207 und 208).

Beachten Sie:

- Einhalten der V-Stellung während der ganzen Übung,
- das Knie des Standbeines zeigt beim Beugen leicht über die Fußspitze,
- Standfuß darf nicht verkanten,
- Spielbein aus der Hüfte nach außen drehen, so daß Knie und Fußspitze in die gleiche Richtung zeigen,
- vgl. Übung 103.

Anmerkung:

Vergleichen Sie bitte mit Übung 103.

Übung 105: Oberschenkelkraft durch kleine einbeinige Kniebeugen, „Spielbein“ höher als waagrecht

Führen Sie das gestreckte hintere Bein höher als waagrecht und wiederholen Sie die in Übung 103 und 104 beschriebenen Ausführungen (Bild 209 und 210).

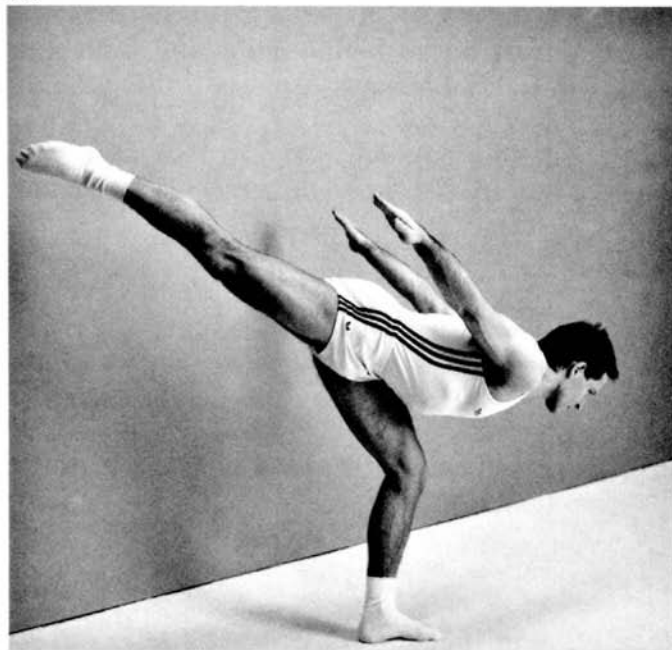
Beachten Sie:

– Vgl. Übung 103 und 104.

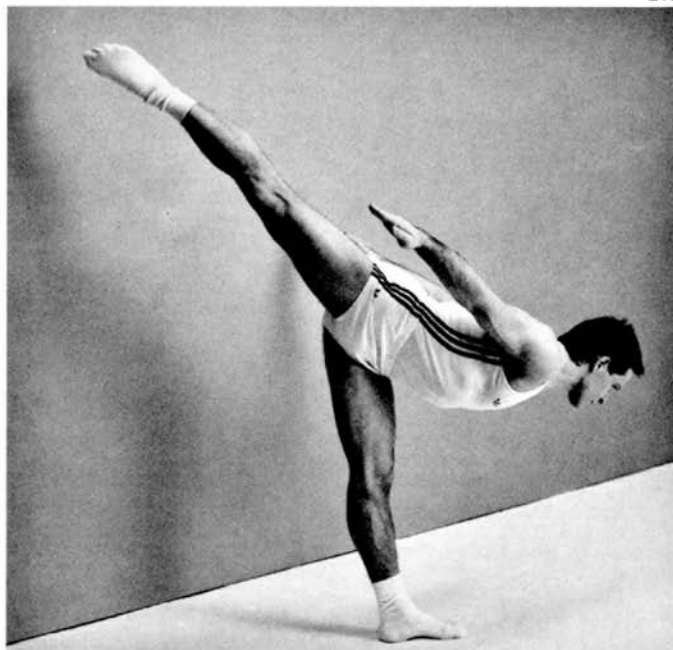
Anmerkungen zu Übungen 103-105:

Die Übungen 104 und 105 sollten erst dann trainiert werden, wenn die Übung 103 mit völliger Sicherheit und ruhigem Balancegefühl ausgeführt werden kann. Die Höhe des Spielbeines ist Ausdruck für den augenblicklichen Trainingszustand bzw. die aktive Dehnfähigkeit des Übenden. Sie ist weiter die Voraussetzung für Übungen in der Basisakrobatik.

209



210



Übung 106: Oberschenkelkraft aus dem „Kreuz“

Aus dem geraden Stand in V-Stellung führen Sie beide Hände an die Taille, drücken die Ellenbogen leicht nach hinten zusammen und ziehen den linken Unterschenkel am Standbein hoch, ohne mit dem Knie oder Becken nach vorne oder hinten auszuweichen. Danach beugen Sie das Knie des Standbeines (Bild 211 und 212). Beim Strecken des Standbeines strecken Sie das aufgelegte Bein auf 45 Grad (Bild 213). Beugen Sie nun beide Knie zur beschriebenen Ausgangsposition (Bild 211 und 212). Wiederholen Sie die Übung je Standbein anfangs 3 bis 5mal auf 45 Grad und wechseln Sie danach das Standbein. Beherrschen Sie diese Übung, so strecken Sie das Bein auf 90 Grad (Bild 214).

Beachten Sie:

- Zur Haltung des Standbeines gilt das bei den Übungen 103-105 Gesagte,
- Oberkörper und Arme verändern die beschriebene Position des geraden Standes nicht,
- Ellenbogen während der ganzen Übung leicht nach hinten zusammendrücken,
- Oberschenkel des Spielbeines während der Streckung in der im „Kreuz“ eingenommenen Auswärtsdrehung halten,
- Knie des Stand- und Spielbeines völlig strecken,
- Fußspitze bleibt gestreckt.



211

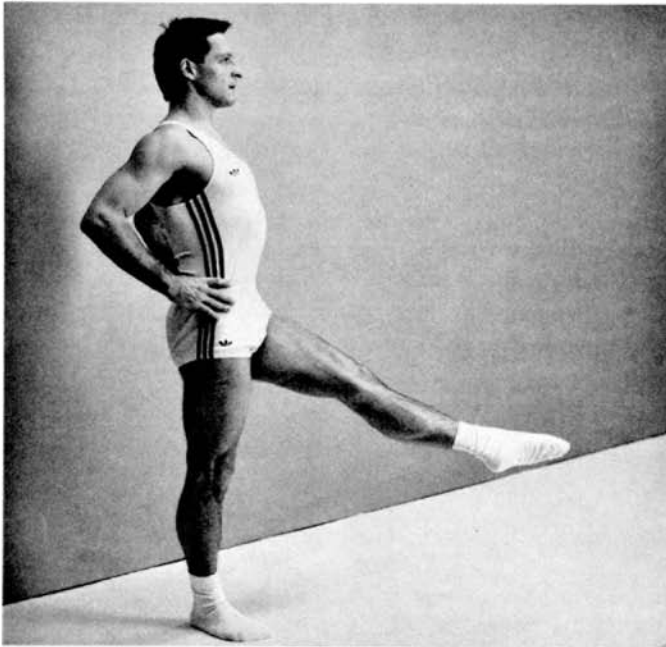


212

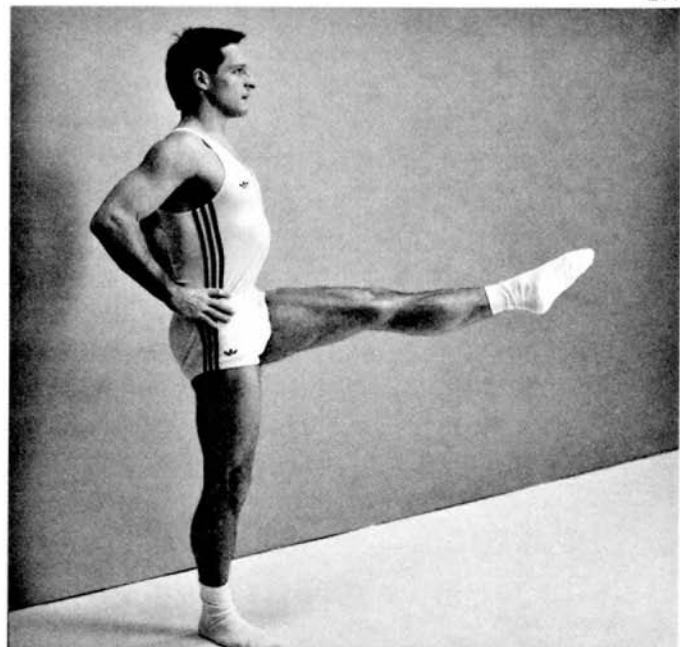
Anmerkung:

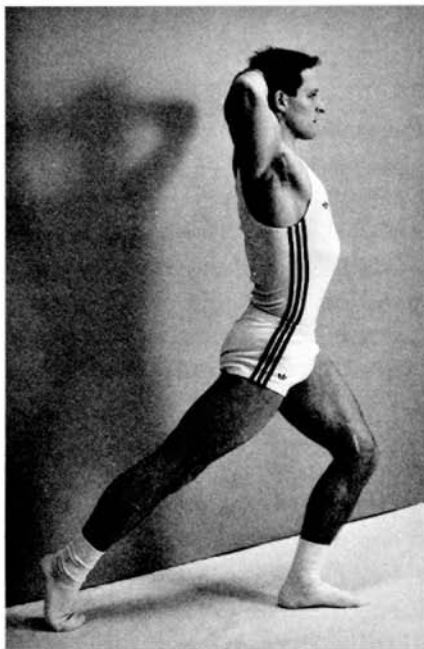
Die Ausgangsposition (Bild 211 und 212) kann auch hier zur Dehnung anfangs 3 bis 5 Sekunden gehalten werden, ehe Sie das Spielbein in der beschriebenen Weise nach vorne strecken (statische Haltearbeit). Die Arme können auch in Seithalte oder im Flechtgriff hinter den Kopf gehoben werden. Ergänzend kann das Spielbein zur Seithalte geführt und aus dieser Position vor oder hinter das Standbein zum „Kreuz“ eingesetzt werden. Die Übung ist dann wie folgt auszuführen: Führen Sie das Spielbein aus der Position Bild 213 zur Seithalte, ohne dabei jedoch die Hüfte aus der eingenommenen Position zu verdrehen. Beugen Sie nun aus dieser Position das Knie des Spielbeines und legen den Unterschenkel auf den gebeugten Oberschenkel des Standbeines (Bild 211 und 212). Nun können Sie die Übung von neuem beginnen. Trainieren Sie mit beiden Beinen gleichmäßig. Auch diese Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt werden. Beginnen Sie jedoch, wie schon erwähnt, mit dem statischen Training. Durch das statische Training wird das Gefühl für die exakte Körperhaltung trainiert. Die Schwachstellen und „Stärken“ am Körper kann der Übende hier bewußt erfahren. Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 10: Das „Kreuz“, S. 29 und 30, Bild 23–25.

213

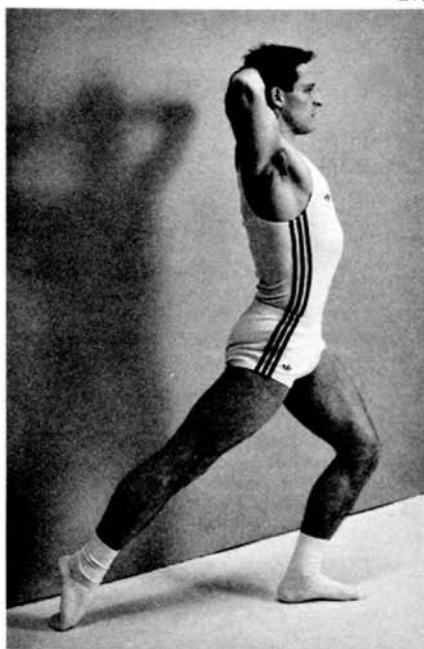


214





215



216

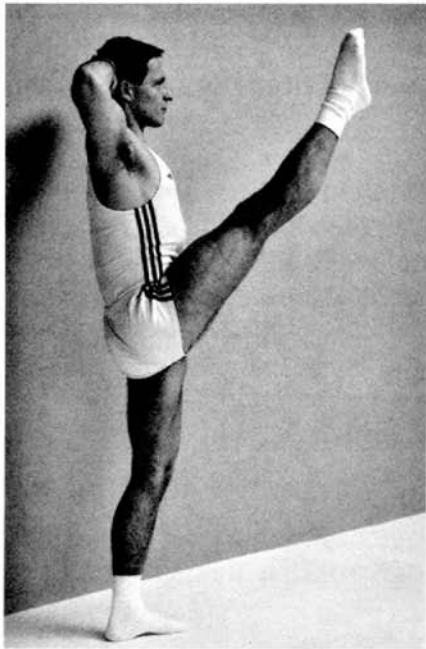
3. „Schlagübungen“ aus der Hüfte im Stehen

Übung 107: Fußschläge aus der Hüfte in Schrittstellung auf 45, 90, 120 Grad und höher.

Aus dem geraden Stand in der Schlußstellung führen Sie Ihre Arme zum Flechtgriff hinter den Kopf. Drücken Sie hierbei Ihre Ellenbogen nach hinten. Beugen Sie nun das Standbein und stellen gleichzeitig das Spielbein gestreckt hinten im Ballenstand auf (Bild 215) oder setzen den vollständig gestreckten Fuß ab (Bild 216). Aus dieser Position strecken Sie das gebeugte Standbein wieder und führen das hintere Spielbein nach vorne auf 45, später bei Beherrschung auf 90, 120 Grad und höher (Bild 251, 252 und 217). Üben Sie je Bein mindestens 10mal.

Beachten Sie:

- Halten Sie die Ferse des hinteren gestreckten Beines hoch (Bild 215),
- bei Position Bild 216 die Fußspitzen strecken,
- beim Strecken des gebeugten Standbeines das Spielbein an der Ferse des Standbeines vorbeiführen, d. h. gerade Beinführung,
- Knie des Standbeines in Zeigerichtung des Fußes beugen,
- Schwung- bzw. Spielbein stets gerade halten (vgl. Schmidt/Klümper Übung 20: Vor und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad, S. 42–43, Bild 46 und 47),
- beim Zurückführen des Spielbeines die Hüfte gerade halten und den Fuß wieder exakt in die Ausgangsstellung zurücksetzen,
- gerade Gesamtkörperhaltung.



217

Anmerkung:

Beginnen Sie diese Übung aus der Ausgangsposition Bild 215. Führen Sie die Fußschläge zu Beginn langsam und auf 45 Grad aus. Beim langsamen Üben erlangen Sie eine bessere Kontrolle über Ihre Bewegungsausführung und bilden somit Ihr Körpergefühl aus. Die Beschleunigung der Fußschläge ergibt sich aus der zunehmenden Sicherheit der zuerst langsam ausgeführten Bewegungen. Das Schnelligkeitstraining, d. h. das Zusammenspiel von Streckung des Standbeines mit Vorschwung des Spielbeines, kann mit Tempowechsel verbunden werden. Sie können z. B. üben: 4mal langsam, 4mal schnell, wieder 4mal langsam usw. Vergessen Sie nicht das Üben mit dem anderen Standbein!

Zur Armführung: Es können beliebige Armhaltungen eingenommen werden; z. B. die Seit- oder Hochhalte. Wichtig jedoch ist immer, daß bei der Ausführung der Bewegung die Arme in der eingenommenen Position bleiben. Beim Üben im Flechtgriff sind die Schwachstellen in der Bewegung am besten zu erkennen. Der Übende fühlt sofort, wenn er die Übung nicht wie beschrieben durchführt.

Diese Übung trainiert auch gleichzeitig die Hüftvorspannung, dazu jedoch mehr im folgenden Kapitel.

„Becken“

Die folgenden Übungen vermitteln das Körpergefühl für Bewegungseinsätze im Becken-/Hüftbereich, sie dehnen und stärken. Durch die Hüftvorspannung ist das Rückbeugen des Oberkörpers ohne schädliche Belastungen auf die Lendenwirbelsäule möglich. Die Größe der dabei erreichten Bogenspannung richtet sich nach der Fähigkeit, das Becken nach vorne schräg-hoch (Becken aufrichten) zu stellen und den Brustkorb aufzurichten (vgl. Dehnungen der Zwischenrippenmuskulatur).

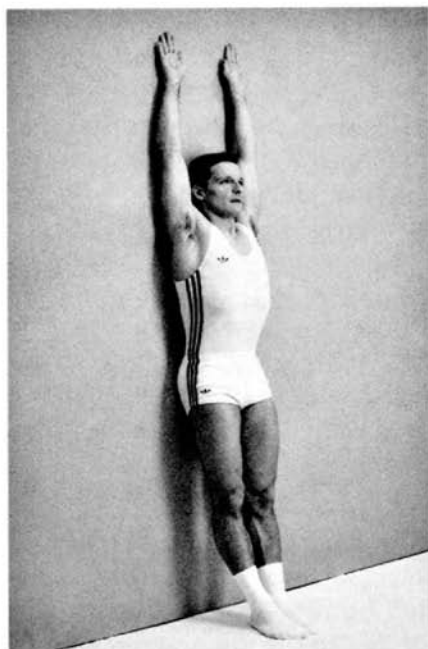
1. Hüftvorspannung

Übung 108: Beckendehnung aus kleiner Kniebeuge an der Wand

Lehnen Sie sich an die Wand. Der Abstand der Fersen zur Wand beträgt eine Schuhgröße (zur Erleichterung der Übung eine halbe Schuhgröße). Führen Sie die Arme in die Hochhalte (Bild 218). Rutschen Sie an der Wand in die kleine Kniebeuge (Bild 219). Nun lösen Sie Ihr Becken von der Wand und strecken Ihre Knie, ohne die Position der Schultern und Arme zu verändern (Bild 220). Verharren Sie einige Sekunden bei ruhiger und gleichmäßiger Atmung in dieser Stellung. Nun beugen Sie wieder die Knie, drücken dabei die Lendenwirbelsäule an die Wand und strecken die Knie gerade, so daß Sie wieder zur Ausgangsposition Bild 218 gelangen. Sie verstärken die Beckendehnung, indem Sie aus der Position Bild 220 langsam die Fersen vom Boden lösen und dadurch das Becken noch weiter nach vorne schieben können (Bild 221). Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5mal.

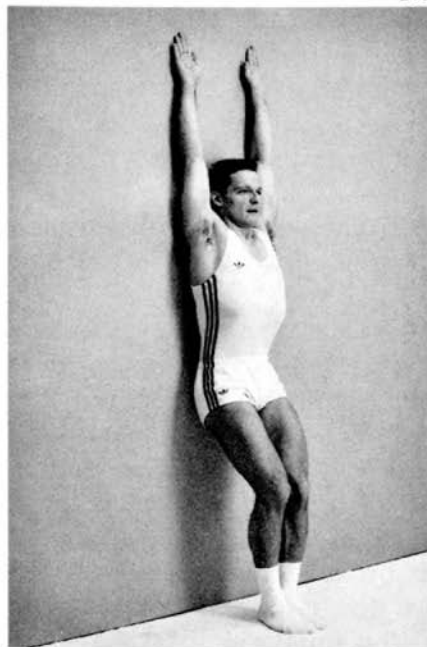
Beachten Sie:

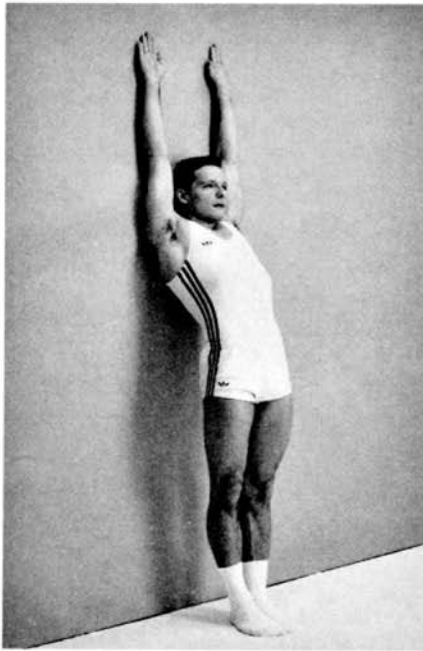
- Gerades Stehen an der Wand (vgl. Schmidt/Klümper Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11),



218

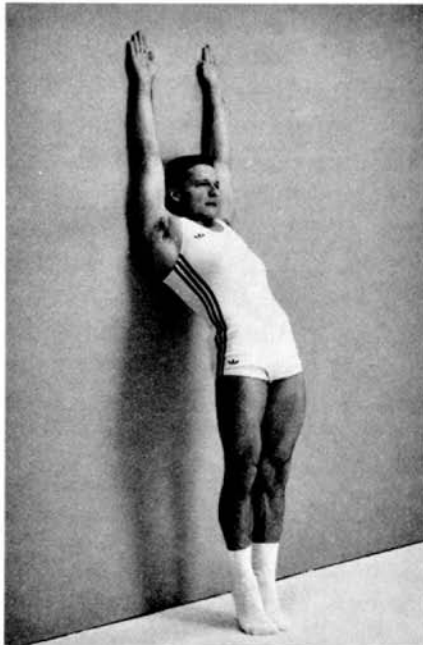
219





220

221



40

- beim Beugen der Knie diese geschlossen und die Lendenwirbelsäule an der Wand halten,
- beim Lösen des Beckens von der Wand dieses nach vorne schräghoch stellen (Hüfthochhalte). Es darf weder der Bauch vorgeschoben werden noch ein Hohlkreuz entstehen.
- Schulter- und Armhaltung bleiben unverändert,
- Kopfhaltung gerade,
- beim Lösen der Fersen Füße und Knie leicht zusammendrücken,
- in den Positionen Bild 220 und 221 beim Verharren ruhig atmen. Der Atem darf weder angehalten noch gepreßt werden. Mund dabei leicht öffnen.

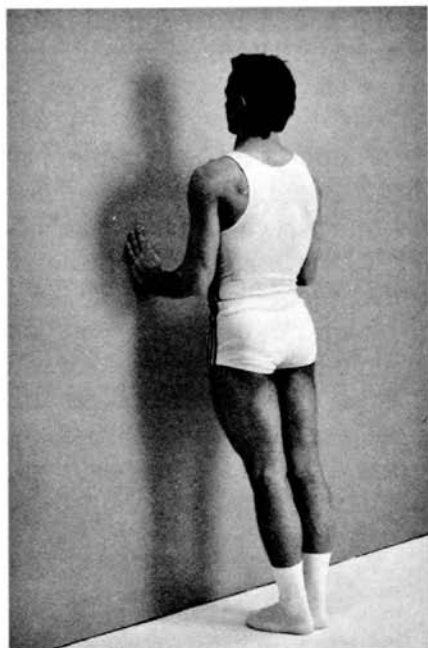
Anmerkung:

Ist es Ihnen nicht möglich, die gestreckten Arme in der Hochhalte an die Wand zu führen (meist Kennzeichen für einen Rundrücken oder mangelnde Bewegungsfreiheit im Schulterbereich), so nehmen Sie Ihre Hände im Flechtgriff an den Hinterkopf und drücken die Ellenbogen an die Wand. Führen Sie nun die Übung wie oben beschrieben mit dieser Armhaltung oder in U-Halte aus (d. h. Ellenbogen sind in Brustlinienhöhe an der Wand und die Unterarme werden leicht in Richtung Wand gedrückt bzw. völlig an die Wand geführt, wenn möglich bei gestrecktem Handgelenk und senkrecht gehaltenen Fingern.)

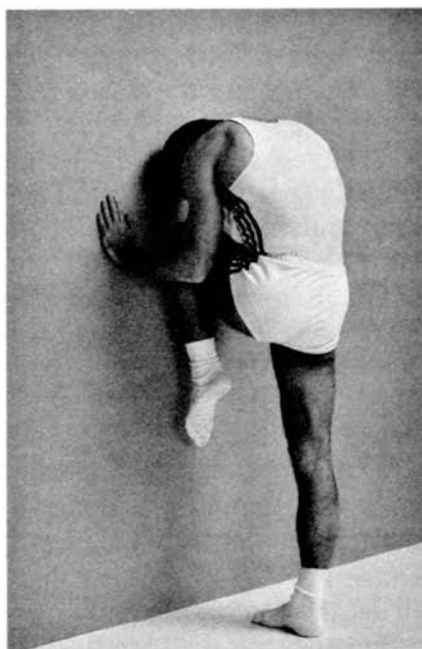
Je tiefer Sie in die kleine Kniebeuge gehen, desto stärker wird die Dehnung des Beckens. Beginnen Sie deshalb die Übung mit nur leicht gebeugten Knien.

Übung 109: Dehnung des Beckens (Hüftvorspannung) im geraden Stand vor der Wand, Lockerung im Lendenwirbelsäulenbereich

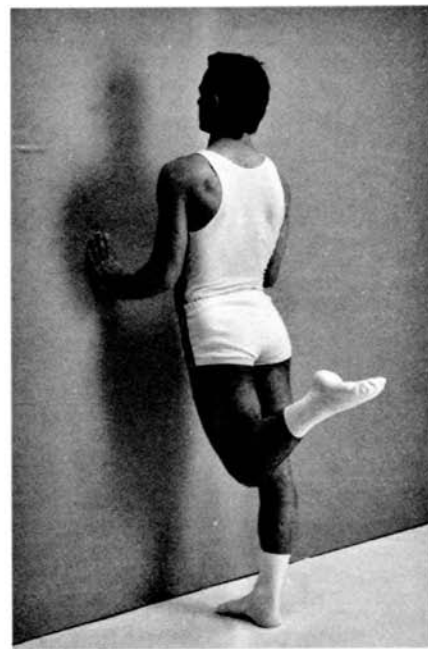
Stellen Sie sich so gerade mit dem Gesicht zur Wand, daß die Unterarme zu den Oberarmen im rechten Winkel stehen. Die Fingerspitzen zeigen zur Decke, die Handflächen liegen fest an der Wand (Bild 222). Neigen Sie aus dieser Position Kopf und Schultern nach vorne und heben dabei das Knie in Richtung Stirn (Bild 223). Nun richten Sie Ihren Oberkörper und Kopf gerade und führen dabei gleichzeitig das gewinkelte Knie zum Knie des Standbeines (Bild 224). Aus dieser Position strecken Sie das gebeugte Bein bis zur Fußspitze etwas nach hinten und setzen die Fußspitze auf den Boden (Bild 225). Wiederholen Sie die Übung im Wechsel je Bein 4 bis 6mal.



222



223



224

225

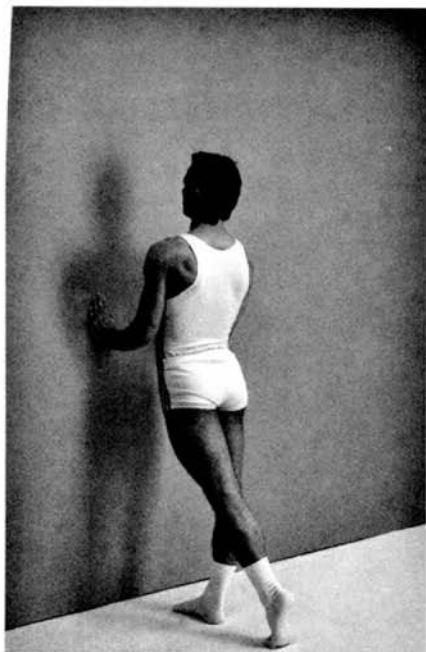


Beachten Sie:

- Während der ganzen Übung verändert sich die Hand und Ellenbogenposition nicht. Die Ellenbogen bleiben stets am Körper,
- beim Anheben des Knies bleibt das Standbein gestreckt,
- das Knie wird beim Anheben, wenn möglich, über die Waagrechte geführt, dabei die Ferse in Richtung Gesäß gedrückt,
- beim Zurückführen des gebeugten Knies zum Knie des Standbeines darf der Bauch nicht „locker“ gelassen werden (d. h. Becken stets nach vorne-schräg-hoch halten). Die Ferse wird immer noch in Richtung Gesäß gedrückt. Dabei gleichzeitig den Brustkorb aufrichten,
- das Knie des Spielbeines völlig strecken.

Anmerkung:

Zur Atemtechnik während der Übung sei folgendes gesagt: beim Einrollen des Körpers durch den leicht geöffneten Mund ausatmen, beim Einatmen die Übung, wie in der Bildposition 224 und 225 beschrieben, ausführen. Mit dieser Übung wirken Sie Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich entgegen.



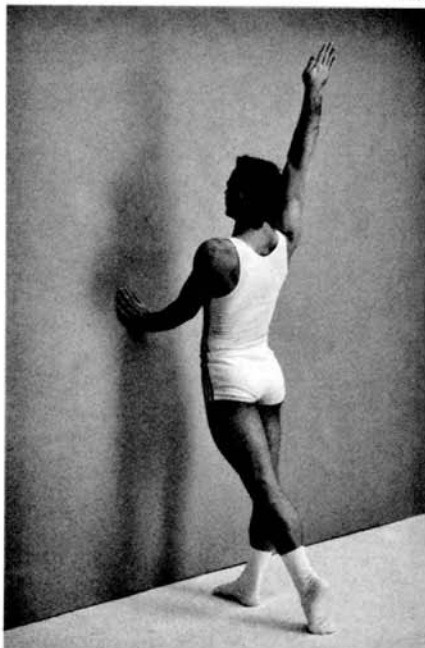
226

Übung 110: Verstärkte Dehnung des Beckens (Hüftvorspannung) und des Schultergürtels durch verschiedene Fußstellungen und Armführungen

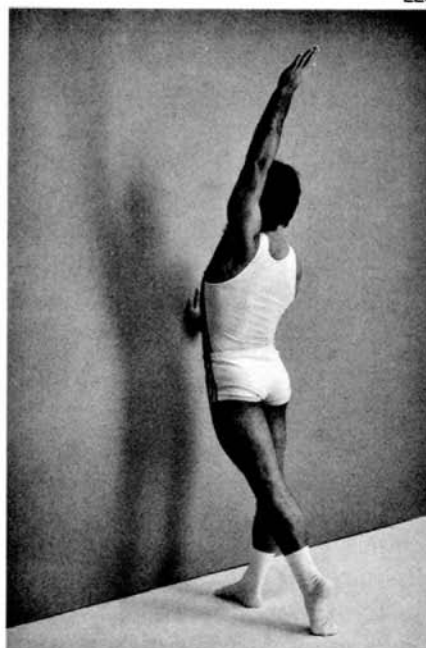
Ausgangsposition dieser Übung ist die Endposition der Übung 109 (Bild 226), jedoch wird der Fuß im Ballenstand aufgesetzt. Führen Sie nun den rechten Arm in die Hochhalte und strecken den gegen die Wand gestützten linken Arm (Bild 227). Verharren Sie in dieser Position einige Sekunden. Führen Sie den rechten Arm in die Ausgangsposition (Bild 226) zurück und arbeiten mit dem anderen Arm (Bild 228). Als Steigerung lösen Sie nun auch den stützenden Arm von der Wand zur Hochhalte. Lassen Sie dabei die Schulterblätter am Brustkorb und heben gleichzeitig den Brustkorb bzw. das Brustbein (Bild 229). Wie aus Bild 226 und 227 bzw. 228 und 229 ersichtlich, kann die Übung im Ballenstand wie auch mit gestreckter Fußspitze ausgeführt werden.

Beachten Sie:

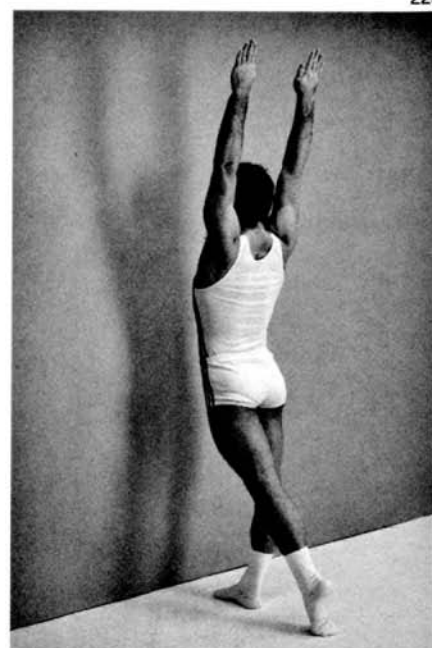
– Führen Sie die Arme jeweils mit gestrecktem Ellenbogen und



227



228



229

- gerade parallel zum Ohr in die Hochhalte (vgl. Schmidt/Klümper Übung 3: Armführungen, S. 23 und 24, Bild 8–10),
- beim Hochführen des einen Armes ist der Stützarm völlig gestreckt, und die Handfläche bleibt ganz an der Wand,
 - das Becken darf sich nicht seitlich verdrehen,
 - Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt,
 - Fußstellung unverändert lassen.

Anmerkung:

Die Übungen können in Folge kombiniert werden, Armführungen und Fußstellungen können wechseln. Wichtig ist dabei, daß das Becken sich nicht seitlich verschiebt. Beim Führen der Arme in die Hochhalte und dem Verharren in dieser Position drücken Sie die Arme mit gestreckten Handgelenken und Fingern stetig nach hinten. Nicht federn!

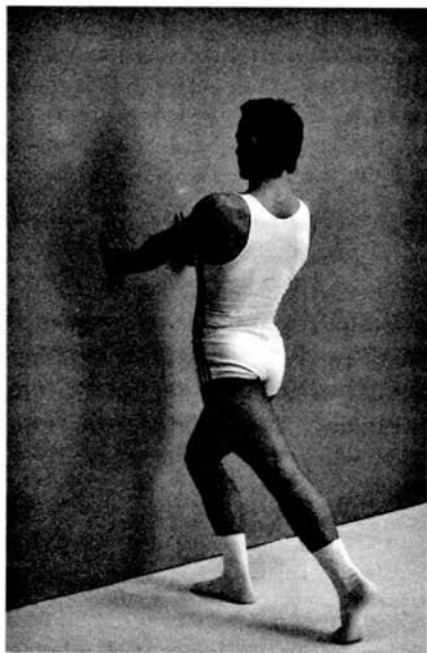
Zwei Zehenhaltungen können trainiert werden. Entweder werden die Zehen gegen den Boden gestemmt (Ballenstand) oder sie werden in Verlängerung des hohen Rists (im Spitzenstand) aufgelegt. Beim Aufsetzen im Ballenstand können Sie sicherer stehen. Deshalb ist diese Zehenhaltung für Ungeübte besser geeignet. Das Auflegen der Zehenspitzen ist wichtig zur Erreichung eines guten Fußgewölbes.

230



Übung 111: Dehnung der Körpervorderseite (wie Übung 109), jedoch mit gewinkeltem Standbein

Aus der in Übung 109, Bild 222, beschriebenen Ausgangsposition beugen Sie das Standbein, rollen Kopf und Oberkörper ein und führen das Knie des Spielbeines zur Stirn (Bild 230). Beim Nachhinstrecken des Spielbeines bleibt das Standbein gebeugt, der Oberkörper richtet sich auf, und die Ellenbogen werden durchgedrückt (Bild 231). Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5mal.



231

232

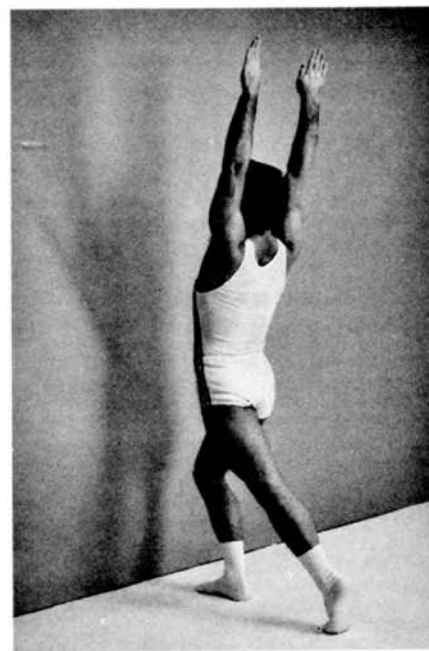
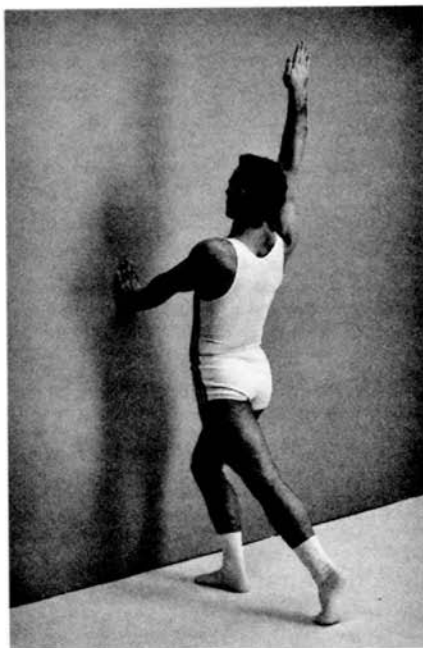
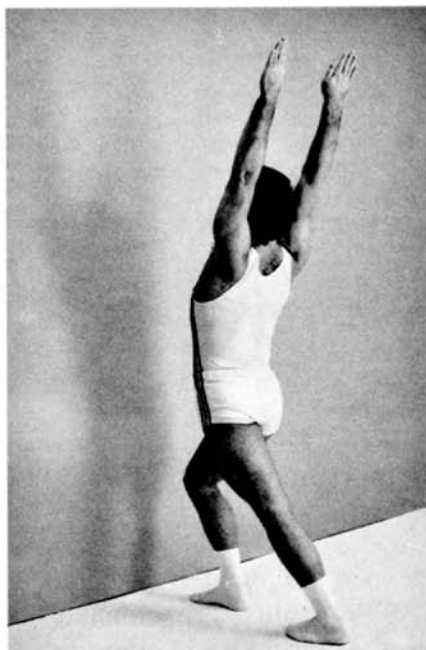


Beachten Sie:

- Vgl. Übung 109,
- führen Sie das Knie möglichst an die Stirn,
- das Knie des Standbeines ist in Zeigerichtung des Standfußes gebeugt,
- die Position der Hände verändert sich während der Übung nicht,
- die Ellenbogen werden völlig gestreckt,
- der Fuß kann nach hinten mit gestreckter Spitze oder im Ballenstand aufgesetzt werden.

Übung 112: Dehnung der Körpervorderseite mit gewinkeltm Standbein (wie Übung 111) bei verschiedenen Fußpositionen und Armführungen, Erreichen der Bogenspannung im Stand

Diese Übung kombiniert die Übungen 110 und 111. Beginnen Sie, wie in Übung 111 beschrieben. Eine verstärkte Hüftdehnung erreichen Sie, wenn Sie hinten den ganzen Fuß des Spielbeines aufsetzen (Bild 232 und 233). Sie können die Arme abwechselnd (Bild 232 und 234) oder gleichzeitig in die Hochhalte führen (Bild 233 und 235).

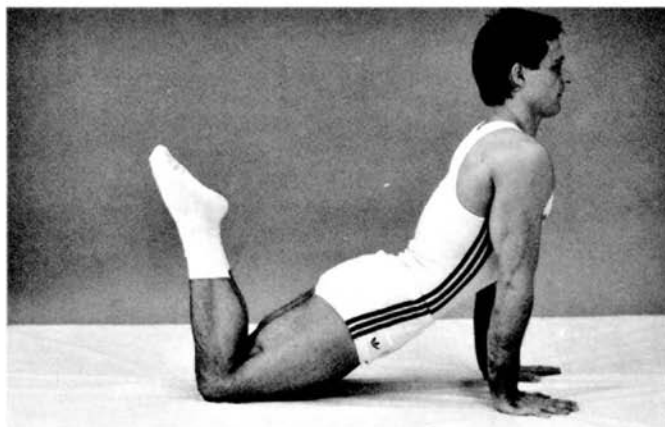


Beachten Sie:

- Vgl. Übung 109 bis 111,
- beim Absetzen der Ferse des Spielbeines muß der Fuß gerade stehen, d. h. der Fuß des hinteren Beines ist parallel zum vorderen Fuß nach hinten versetzt.

Anmerkung:

Die Übungen 109 bis 112 können je nach Trainingszustand und Übungsziel verschieden zusammengesetzt werden. Sie vermitteln und lernen das Gefühl für „Spannen“ und „Lockern“, dehnen weitreichend und kräftigen den Schultergürtel, die Arme und die Hände.



236

Übung 113: Beckendehnung zur Hüftvorspannung im Stütz (Stützkraft) mit angewinkelten Beinen

Aus dem Fersensitz mit gestreckt nach vorn aufgelegten Armen (vgl. Schmidt/Klümper Übung 72: „Katze“, S. 94, Bild 139) schieben Sie Ihren Rumpf nach vorne, bis die Schultern senkrecht über Ihren Handgelenken stehen. Drücken Sie Ihr aufgerichtetes Becken in Richtung Boden und heben gleichzeitig den Brustkorb an. Ziehen Sie dabei die geschlossenen Fersen so weit zum Gesäß wie möglich. Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position (Bild 236). Schieben Sie nun Ihren Körper in die Ausgangsstellung zurück, legen die Stirn auf den Boden und ruhen in dieser Position (vgl. Bild 139), bevor Sie die Übung wiederholen. Führen Sie die Übung wie beschrieben 3 bis 5mal aus.

Beachten Sie:

- Beim Nachvorneschieben des Körpers aus dem Fersensitz bleiben die Hände in der zuvor eingenommenen Position,
- die Schultern stehen genau senkrecht zu den Händen,
- die ganzen Handflächen werden zum Boden gedrückt (so ist sichergestellt, daß das Körpergewicht gleichmäßig auf den Handgelenken verteilt ist),
- die Ellenbogenkuhlen zeigen zu den Fingerspitzen (man spricht hier auch von einem „verschlossenen“ Ellenbogengelenk),
- Knie und Fersen werden leicht zusammengedrückt,
- Fersen während der Beckendehnung in Richtung Gesäß ziehen,
- das Becken stets gerade halten,

- Brustkorb aufrichten, Schulterblätter an den Brustkorb anlegen,
- Kopf dabei gerade halten,
- gleichmäßig atmen.

Anmerkung:

Diese Übung ist außer zur Erreichung der Hüftvorspannung dazu geeignet, ein Stützgefühl mit geradem Körper zu trainieren. Ferner hilft sie dazu, eine korrekte Stützposition einzunehmen, bei der die Handgelenke gleichmäßig leicht mitbelastet werden. Die Ellenbogenstellung bei gestreckten Armen wird ebenfalls bewußt gemacht. Nur diese Ellenbogenstellung verhindert ein Einknicken der Arme bei Belastung und somit einseitige Überbeanspruchung der Handgelenke.

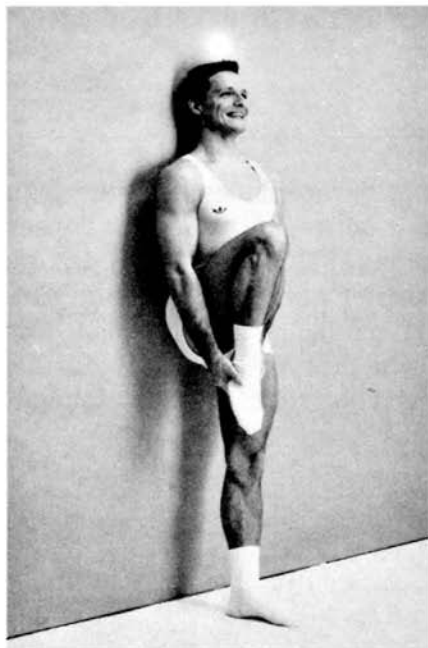
2. Beckendehnung mit Knieeinsatz

Übung 114: Gesäß- und Knie-Dehnung mit gebeugten und gestreckten Armen an der Wand

Lehnen Sie sich an die Wand. Der Abstand der Fersen zur Wand beträgt eine Schuhgröße. Führen Sie ein Knie vor die Brust und halten mit den Händen Ihre Ferse fest, ohne den Oberkörper oder den Kopf von der Wand zu lösen (Bild 237). Aus dieser Position strecken Sie langsam das Knie und halten dabei die Arme gestreckt (Bild 238). Je nach Beweglichkeit können Sie diese Dehnung verstärken, indem Sie die Arme langsam beugen und so das gestreckte Bein zum Körper führen (Bild 239). Verharren Sie mindestens 6 Sekunden in der Dehnung und üben Sie je Bein mindestens 3mal.

Beachten Sie:

- Rücken, Schultern und Kopf berühren stets die Wand,
- vor dem Hochführen des Knies Hüfte und Oberkörper etwas über das Standbein verlagern,



237

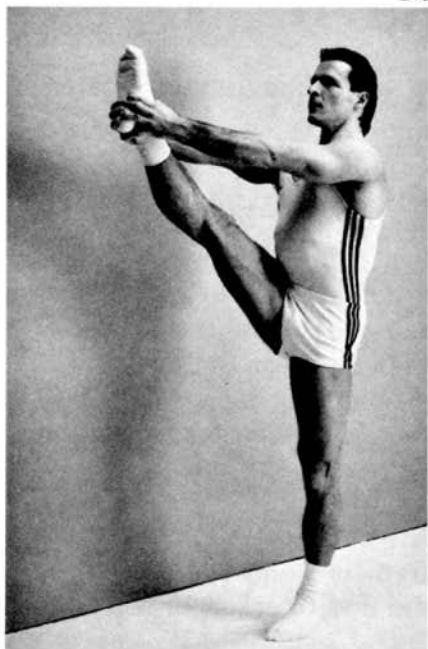


238



239

240

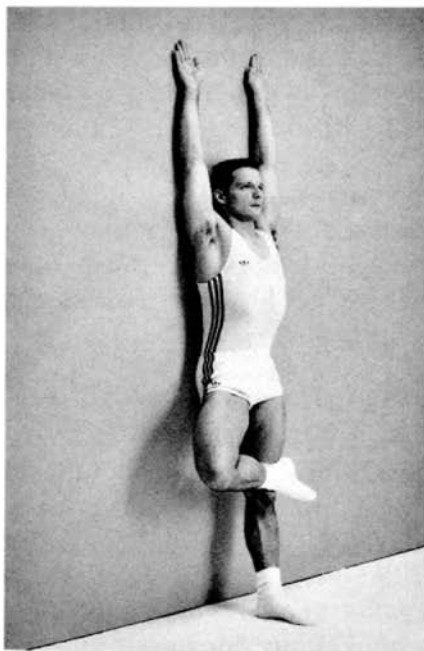


48

- beim Hochführen des Knies zur Körpermitte die Fußspitze strecken,
- Standbein gestreckt halten,
- das gebeugte Bein langsam ganz durchstrecken,
- beim Beugen der Arme die Ellenbogen leicht zusammendrücken.

Anmerkung:

Die gesamte Übung kann auch freistehend im Raum ausgeführt werden (Bild 240). **Wichtig!** Bevor Sie die oben beschriebene Übung ausführen, sollten Sie folgende Übungen beherrschen: Schmidt/Klümper, Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11; Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bild 12; Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25–26, Bild 13–17.



241

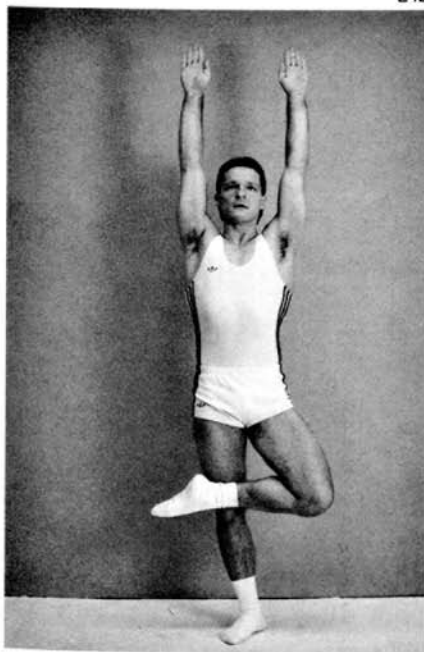
Übung 115: Das „Kreuz“ an der Wand mit erhobenen Armen

Lehnen Sie sich in leichter V-Stellung an die Wand. Der Abstand der Fersen zur Wand beträgt eine Schuhgröße. Erheben Sie die gestreckten Arme. Ziehen Sie einen Unterschenkel möglichst weit am Standbein hoch, ohne mit dem Knie oder dem Becken nach vorne auszuweichen (Bild 241). Verharren Sie in dieser Position mindestens 6 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung je Bein mindestens 3mal.

Beachten Sie:

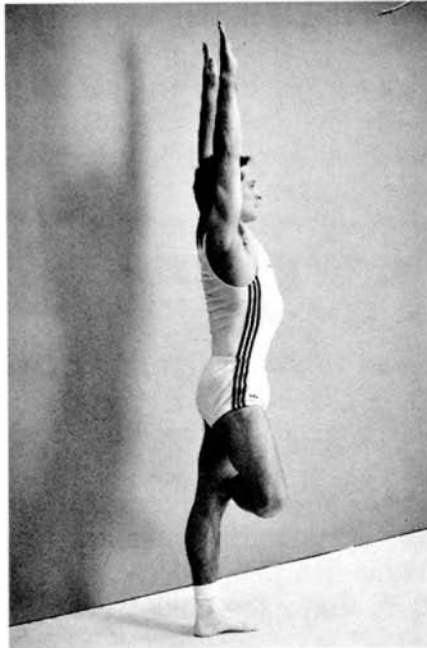
- Der Fuß steht im Schuhgrößenabstand von der Wand in exakter V-Stellung,
- die Arme bleiben beim Hochführen parallel und die Ellenbogen stets gerade,
- beim Üben an der Wand vor dem Hochziehen des Unterschenkels Hüfte und Oberkörper etwas über das Standbein verlagern,
- gebeugtes Knie leicht in Richtung Wand drücken,
- Becken, Lendenwirbelsäule, Schultern, Hinterkopf und Arme bleiben an der Wand.

242

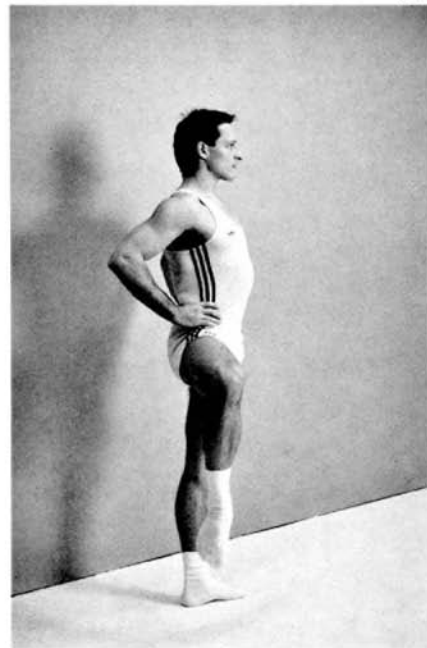


Anmerkung:

Bevor Sie diese Übung ohne Wand durchführen (Bild 242 und 243), sollte das gerade Stehen an der Wand (vgl. Schmidt/Klümper



243



244

Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11) beherrscht werden. Ferner sollten Sie sich auch das Gefühl für eine gerade Beckenstellung im „Kreuz“ stehend (vgl. Schmidt/Klümper Übung 10: Das „Kreuz“, S. 29–30, Bild 23–25) erarbeitet haben.

Es ist stets darauf zu achten, daß die Auswärtsdrehung nicht mit Gewalt (d. h. durch zu starken Druck, ausgeübt von einer Person, von Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht) trainiert wird. Übt man das „Kreuz“ im freien Raum, schult man seine Fähigkeit zur Balance und bereitet die seitliche Auswärtsdrehung vor.

Übung 116: Unterschenkelkreisen seitlich in Auswärtsdrehung

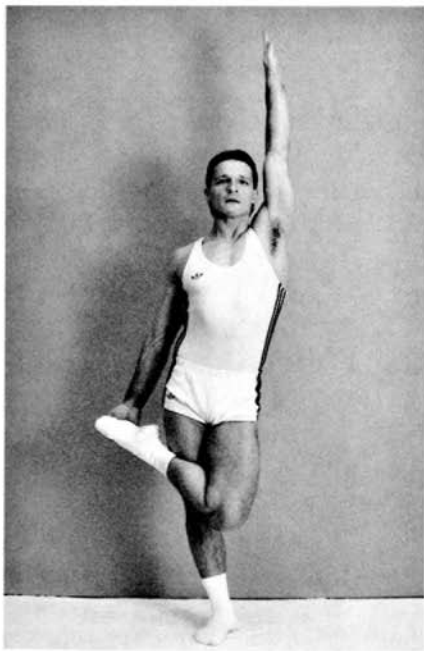
Aus der Position Bild 243 führen Sie Ihre Hände über die Seithalte an die Hüfte. Drücken Sie die Ellenbogen leicht nach hinten zusammen. Das Knie wird aus dem „Kreuz“ in die Waagerechte gehoben, der Unterschenkel senkrecht gehalten (Bild 244). In dieser Position beschreiben Sie mit Ihrem Unterschenkel 5mal rechts- und links-herum Kreise, ohne Knie bzw. Oberschenkel aus der beschriebenen Ausgangsposition zu verändern. Üben Sie beide Seiten.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 115,
- das Standbein bleibt mit durchgedrücktem Knie in der V-Stellung,
- Becken stets gerade halten,
- gebeugtes Knie während des Kreisens in der Waagerechten halten,
- Fußspitze gestreckt halten,
- Ellenbogen stets leicht zusammendrücken,
- Oberschenkel beim Kreisens des Unterschenkels in der eingenommenen Stellung halten,
- stets mit kleinem gleichmäßigem Kreisens des Unterschenkels beginnen,
- Kopf gerade halten.

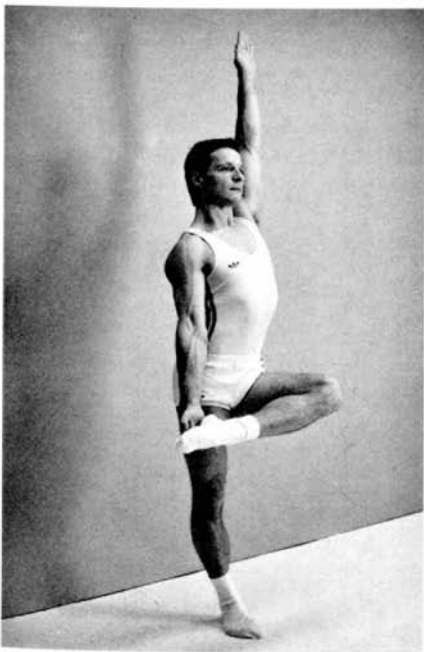
Anmerkung:

Sie können die Übung auch an die Übung 22 (vgl. Schmidt/Klümper Übung 22: Kniekreisen, S. 44, Bild 49) anschließen, indem Sie aus der dort beschriebenen Ausgangsposition den Oberschenkel in der Waagerechten zur Seite führen. Achten Sie auch hier wieder auf die Einhaltung der geraden Beckenstellung.



245

246



Übung 117: Knie über Knie, nach vorne eingesetzt

Aus der Ausgangsposition Bild 244 führen Sie den linken gestreckten Fuß zur rechten Hand und das gebeugte Knie über das Knie des Standbeines (Bild 245). Versuchen Sie in dieser Position das Becken, so weit Sie können, nach vorne hochzukippen. Verharren Sie in dieser Position je Bein mindestens 6 Sekunden.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 115,
- Handfläche zeigt nach außen,
- den Körper gerade halten, nicht seitlich ausweichen.

Anmerkung:

Sie verstärken die Dehnung, indem Sie den nun auswärtsgedrehten Oberschenkel in die Waagerechte heben. Der Unterschenkel sollte ebenso von der Fußspitze ab parallel sein (Bild 246). **Wichtig!** Der Unterschenkel darf nur langsam in diese Position geführt werden. Je näher zur Waagerechten der Unterschenkel ohne Knieverdrehung gehoben werden kann, desto besser ist die Auswärtsdrehung der Hüfte. Auch diese Übung sollten Sie erst versuchen, wenn die Übungen 115 und 116, wie in den Anmerkungen beschrieben, gut ausgeführt werden, d. h. Sie sich Ihre Auswärtsdrehung exakt (bei gerader Beckenstellung) erarbeitet haben.



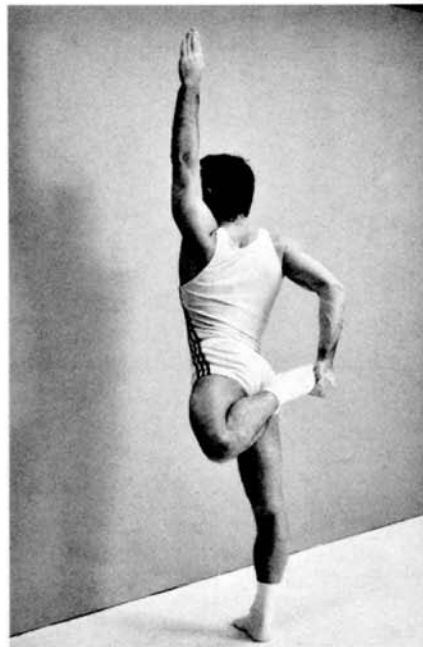
247

Übung 118: Knie über Knie, hinten eingesetzt (Dehnung des Oberschenkels)

Aus dem geraden Stand in der V-Stellung führen Sie Ihre linke Ferse nach hinten hoch und heben den linken Arm in die Hochhalte. Mit der rechten Hand am Fußspann drücken Sie Ihre linke Ferse langsam zum Gesäß. Halten Sie stets Kniekontakt (Bild 247). Verharren Sie je Bein mindestens 6 Sekunden.

Beachten Sie:

- Die V-Stellung aus dem geraden Stand bleibt während der gesamten Übung,
- Standbein gerade durchstrecken,
- das Knie des Standbeines berührt das Knie des gebeugten Beines,
- das Becken stets gerade halten.



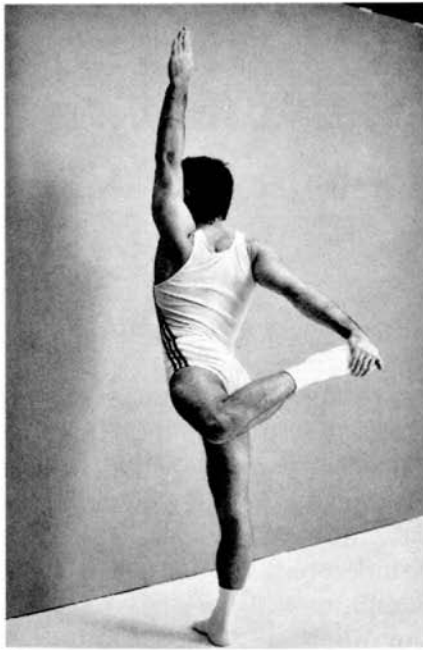
248

Übung 119: Wie Übung 118, jedoch mit Anheben des Knies

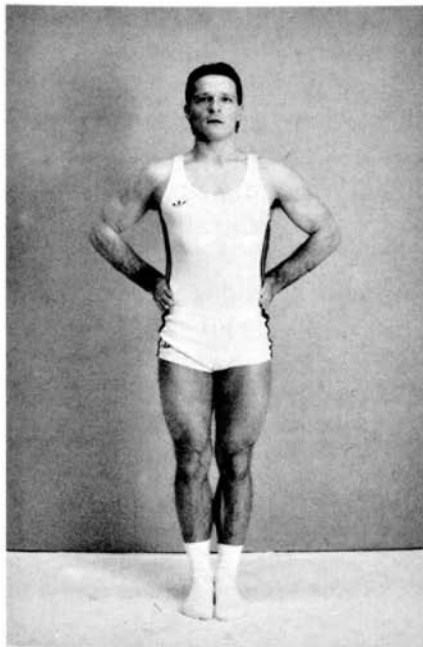
Ausgangsposition ist Bild 247. Aus dieser Stellung heben Sie das gewinkelte Knie zur Seite an, ohne Ihre Körperhaltung zu verändern (Bild 248). Öffnen Sie den Kniewinkel so weit, bis Ihr Ellenbogen gestreckt ist (Bild 249). Verharren Sie je Bein anfangs nicht länger als 3 Sekunden in dieser Position.

Beachten Sie:

- Fuß nicht seitlich kippen,
- Standbein durchstrecken,
- Becken stets gerade halten, also Hohlkreuz vermeiden,
- Arme durchstrecken,
- Kopf gerade halten,
- ruhig atmen.



249



250

Anmerkung:

Übung 118 und 119 dienen zur Verstärkung der Hüftvorspannung und der Auswärtsdrehung. Üben Sie hier vorsichtig und verstärken erst dann die Dehnung, wenn das Becken durch entsprechende Dehnübungen (Hüftvorspannung) vorbereitet wurde (vgl. Schmidt/Klümper Übung 25: „Storch“ mit einem Arm in der Hochhalte, S. 47, Bild 55–56; Übung 26: „Storch“, S. 48, Bild 57–58; Übung 27: Kleine Beinschwünge vor dem Körper bei 45 und 90 Grad, S. 49–50, Bild 59–62; Übung 28: Dehnung des Oberschenkels, S. 51–52, Bild 63–65; Übung 16: Dehnlagerung, S. 38, Bild 38–39; Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule, S. 79–80, Bild 115–116).

3. Beinführungen und deren Vorbereitung

a) vorwärts

Übung 120: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung

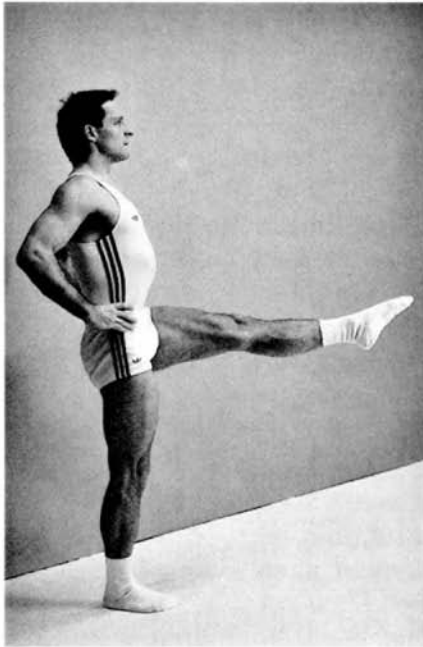
Aus dem geraden Stand in Schlußstellung führen Sie Ihre Hände an die Hüften und drücken die Ellenbogen leicht nach hinten zusammen (Bild 250). Aus dieser Position heben Sie ein Bein gerade auf 45 Grad und verharren so einige Sekunden (Bild 251). Wiederholen Sie die Übung 5 bis 8mal je Bein. Sie steigern die Schwierigkeit, wenn Sie das Bein auf 90 Grad anheben (Bild 252).

Beachten Sie:

- Der Fuß des Standbeines verändert seine Stellung nicht,
- Knie des Standbeines stets gestreckt halten,
- Oberschenkel gerade führen, d. h. nicht nach außen oder innen drehen,
- Knie und Fußspitze gestreckt auf gleicher Höhe halten,



251



252

- Oberkörper beim Halten des Beines nicht nach hinten neigen, Rücken nicht beugen,
- Hand- und Ellenbogenposition nicht verändern,
- Schulterblätter am Brustkorb angelegt lassen, Schultern bleiben also unten,
- gerader Stand bleibt unverändert und ruhig stehen bleiben,
- Kopf gerade halten.

Anmerkung:

Nach dem oben beschriebenen statischen Üben wird die Übung dynamisch wie folgt ausgeführt: Mit dem gehobenen Bein „schlagen“ (schnelles Führen) Sie in die Ausgangsposition und wieder exakt auf 45 Grad bzw. 90 Grad und versuchen, das so schwingende Bein auch wieder gerade in die Schlußstellung zurückzusetzen. „Schlagen“ Sie je Bein anfangs 6mal. Sie können das Tempo des Schlagens variieren; z. B. 4mal schnell, 4mal langsam usw., auf 45 bzw. 90 Grad, oder 4mal schnell und das fünfte Mal 6 Sekunden halten, auch wieder auf 45 bzw. 90 Grad. Die Gestaltung bleibt dem Übenden und/oder Trainer überlassen. Die Übung kann auch mit Musik unterlegt werden.

Sie können die Übung variieren, indem Sie jeweils nur die Fußspitze des Schwungbeines aufsetzen.

Erst dann, wenn das Bein in langsamem Tempo exakt auf die Höhe von 45 Grad bzw. 90 Grad gehoben werden kann, ohne die Körperhaltung zu verändern, dürfen das Übungstempo und die -höhe gesteigert werden. Die Beherrschung dieser Bewegung ist Voraussetzung für alle folgenden Fußschläge aus verschiedenen Grundstellungen. Die beschriebenen Fußschläge trainieren die Beinkraft und schulen die Fähigkeit zur Körperbeherrschung.

Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bild 12; Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25–26, Bild 14–17; Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie, S. 34–35, Bild 32–35, Übung 65: Beinschwünge, S. 87–88, Bild 128–130.



253

Übung 121: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der V-Stellung

Im Unterschied zur Übung 120 bewegt sich bei dieser Übung das Bein aus der V-Stellung nach vorne (Bild 253). Heben Sie den nun auswärts gedrehten Oberschenkel auf 45 (Bild 254) bzw. 90 Grad (Bild 255).

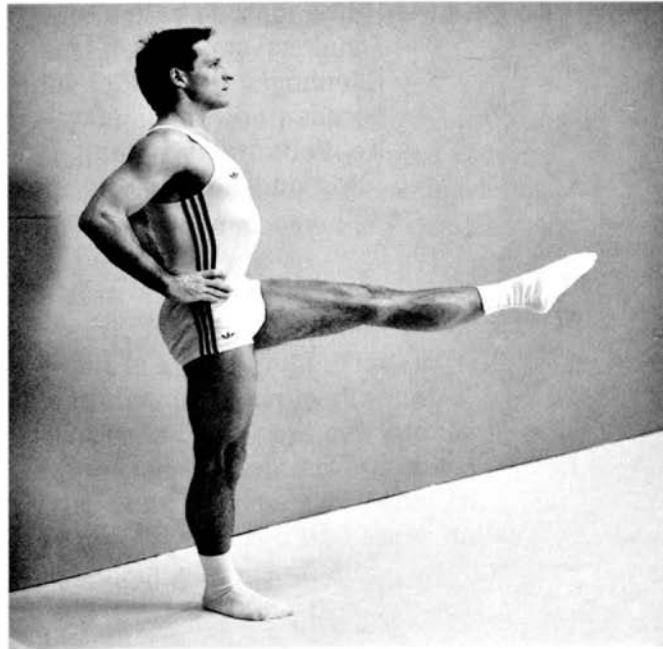
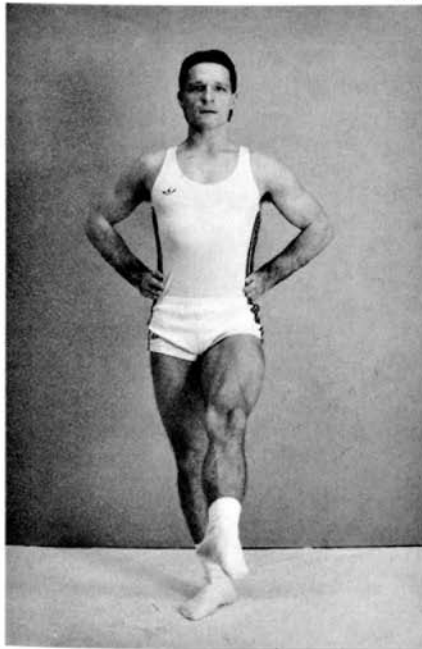
Beachten Sie:

- Vgl. Übung 120,
- der Oberschenkel bleibt stets auswärts gedreht,
- halten Sie die exakte V-Stellung ein.

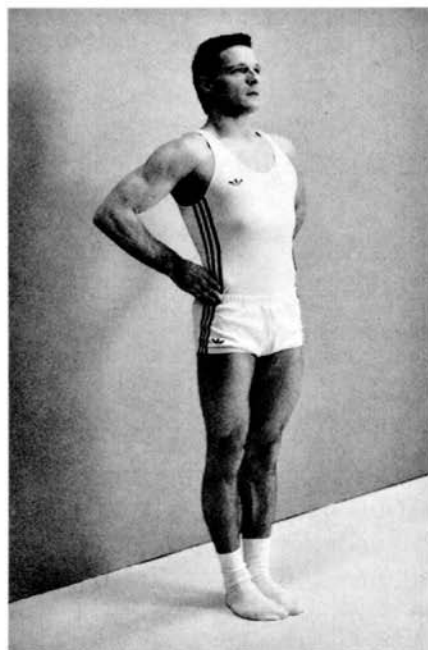
Anmerkung:

Vergleichen Sie die Anmerkung zu Übung 120. Wie Übung 120 trainiert diese Übung die Kraft der Oberschenkelmuskulatur. Sie üben gleichzeitig Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer (je nach Häufigkeit der beschriebenen Ausführungen), Balance und das exakte Zurückstellen des Spielbeines.

254



255



256



257

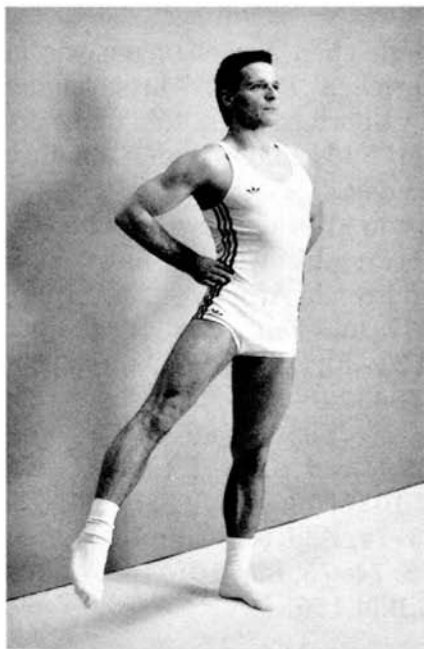
b) seitwärts

Übung 122: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung

Aus dem geraden Stand in Schlußstellung legen Sie Ihre Hände an die Hüften und drücken die Ellenbogen leicht nach hinten zusammen (Bild 256). Führen Sie ein Bein so weit gestreckt zur Seite, daß Sie die Fußspitze noch aufsetzen können (Bild 257). Dabei dürfen sich Hüfte und Oberkörper nicht verschieben. Verharren Sie mindestens 6 Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie die Übung je Bein 5 bis 8mal. Danach üben Sie wie oben beschrieben und heben das Bein seitlich (keine Auswärtsdrehung) auf 45 Grad – oder so weit Sie können – an, ohne Ihren Körper zu verändern (Bild 258).

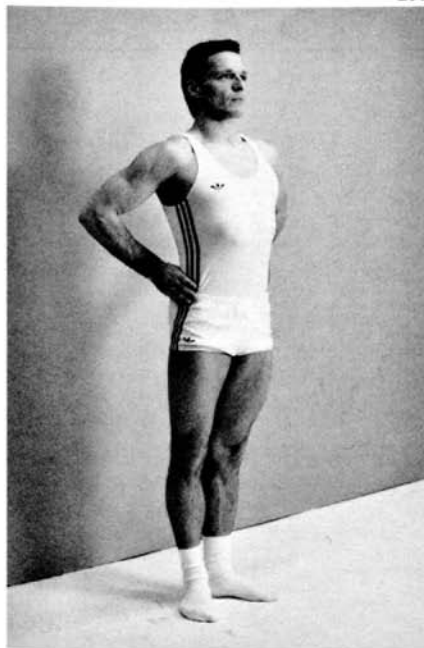
Beachten Sie:

- Die Schlußstellung wird exakt eingehalten,
- Oberschenkel bzw. die Ferse des Spielbeines drehen weder nach innen noch nach außen, d. h. das Bein wird gerade aus der Hüfte geführt ohne Oberschenkeldrehung,
- Fußspitze bleibt gestreckt,
- Hüften gerade halten,
- Schultern stets unten lassen,
- Ellenbogen leicht nach hinten zusammendrücken,
- gerade und ruhig stehen,
- Kopfhaltung beachten,
- ruhig und gleichmäßig atmen.



258

259



Anmerkung:

Das dynamische Üben kann auch hier wieder mit den in Übung 120 beschriebenen Variationen ausgeführt werden.

Vergleichen Sie auch Schmidt/Klümper Übung 78: Hüftbeweglichkeit, S. 100, Bild 151; Übung 79: Hüftkraft in Seitlage, S. 101, Bild 152; Übung 80: Hüftkraft in Seitlage mit Anheben der Beine und Arme, S. 102, Bild 153; Übung 81: Seitliche Fußschläge, S. 103–104, Bild 154–155.

Übung 123: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der V-Stellung

Diese Übung unterscheidet sich von Übung 122 dadurch, daß aus der V-Stellung (Bild 259) heraus das Bein seitlich gleitet. Dann erheben Sie die Ferse (Bild 260), setzen sie wieder ab und gleiten zurück in die V-Stellung. Wiederholen Sie diese Übung wie in Bild 261 dargestellt.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 122,
- Stand in V-Stellung einhalten,
- Standfuß darf nicht verkanten, d. h. das Gewicht muß während der gesamten Übung auf den ganzen Fuß verteilt bleiben,
- Oberschenkeldrehung aus der V-Stellung während des Führens bzw. Schlagens stets beibehalten,
- Fußspitze strecken und Ferse dabei etwas nach vorne drehen,
- Spielbein gestreckt halten.



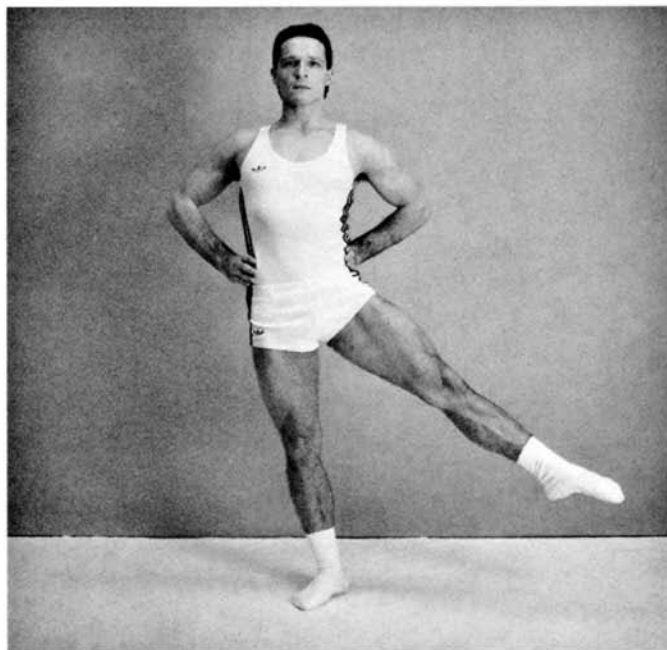
260

Anmerkung:

Für das dynamische Üben gelten die gleichen Anweisungen wie in den Anmerkungen 120 bis 122 beschrieben. Die Auswärtsdrehung muß langsam erarbeitet werden. Jede Überforderung führt zu Körperschäden. Höhe und Tempo dieser Fußschläge finden da ihre Grenze, wo die Körperstatik sich verändert.

Diese Übung mit ihren Variationen ist zum Erlernen der Gewichtsverlagerung unter Einhaltung der Körperstatik wichtig und damit grundlegend für eine korrekte weiterführende Arbeit.

Vergleichen Sie Übungen 115 bis 117 und mit Schmidt/Klümper Übung 10: Das „Kreuz“, S. 29–30, Bild 23–30; Übung 25: „Storch“ mit einem Arm in der Hochhalte, S. 47–48, Bild 55–56; Übung 26: „Storch“, S. 48, Bild 57–58; Übung 27: Kleine und große Beinschwünge vor dem Körper bei 45 und 90 Grad, S. 49–50, Bild 59–62; Übung 52: Kreuz im Sitzen, S. 72, Bild 102–103; Übung 53: S. 72–73, Bild 104; Übung 54: Grätschsitz, S. 73–74, Bild 105–106; Übung 55: Vorbereitung zum Grätschwinkelsitz, S. 74–75, Bild 107–108; Übung 81: Seitliche Fußschläge, S. 103–104, Bild 156.



261

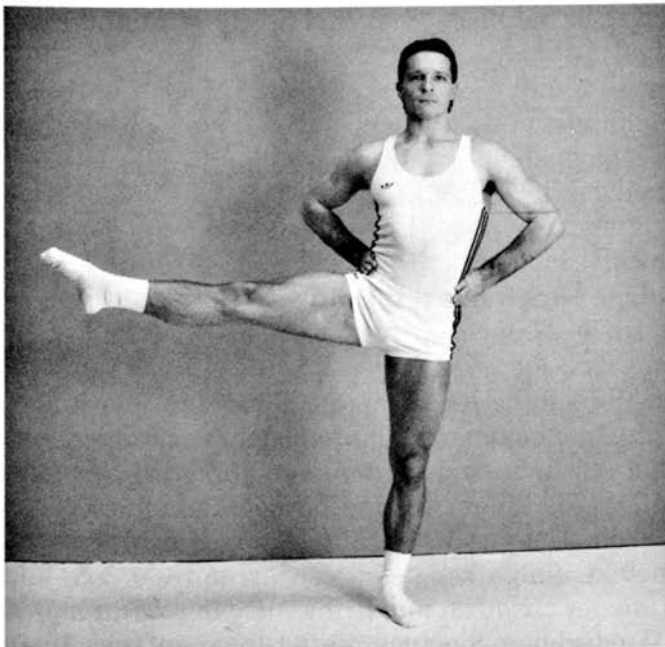
Übung 124: Große Fußschläge seitlich – aus der V-Stellung

Bei dieser Übung steigert sich die Höhe des Spielbeins gegenüber Übung 123 auf 90 Grad (Bild 262) und höher bis auf 120 Grad (Bild 263).

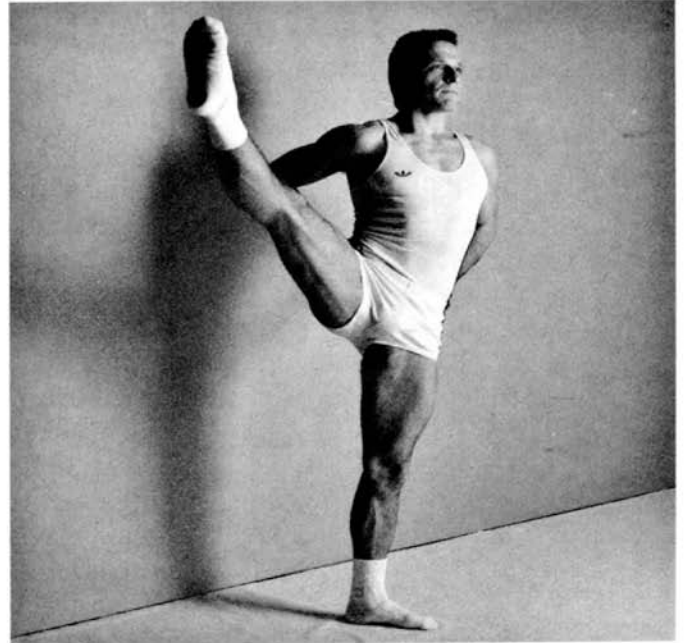
Beachten Sie:

- Vgl. Übung 123,
- bei 90 Grad bzw. 120 Grad die Höhe exakt halten lernen,
- die großen Beinschläge langsam beginnen, fortführen bis zu raschem Tempo,
- bei Unregelmäßigkeiten (Fußkippen, Hüpfen, Sinken des Spielbeines) Übung sofort abbrechen und wieder von vorne aus der Ausgangsposition beginnen.

262



263



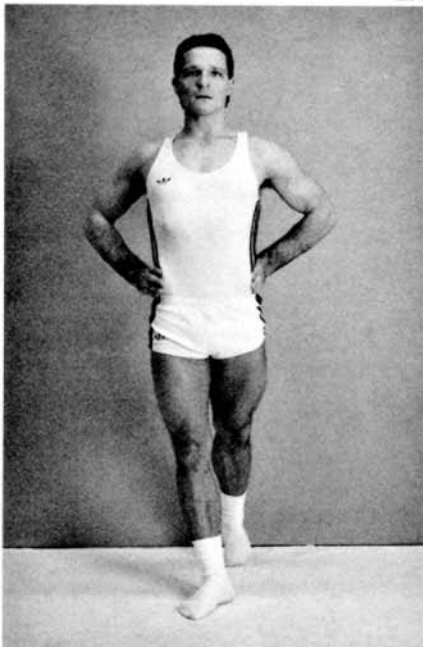
Anmerkung:

Vergleichen Sie hierzu die Anmerkungen 122 und 123. Die seitlichen Beinführungen dienen zur Erarbeitung der Auswärtsdrehung. An ihnen kann der Trainingszustand des Übenden erkannt werden, d. h. wie hoch kann ein Bein seitlich geführt werden, ohne mit der Hüfte bzw. mit dem Oberkörper ausgleichen zu müssen.

Gleichzeitig werden mit dieser Halteübung Kraft und Ausdauer geschult, Koordination und Körpergefühl geübt bei verschiedenem Tempo. Für Anfänger empfehlen wir, ohne Armbewegung zu üben (vgl. Bild 262, 263). So wird leichter der Rücken gerade und der Schultergürtel ruhig gehalten. Trotz der Spannung im Körper müssen die Schultern locker bleiben.

Vergleichen Sie weiter Schmidt/Klümper Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage, S. 104, Bild 157–158.

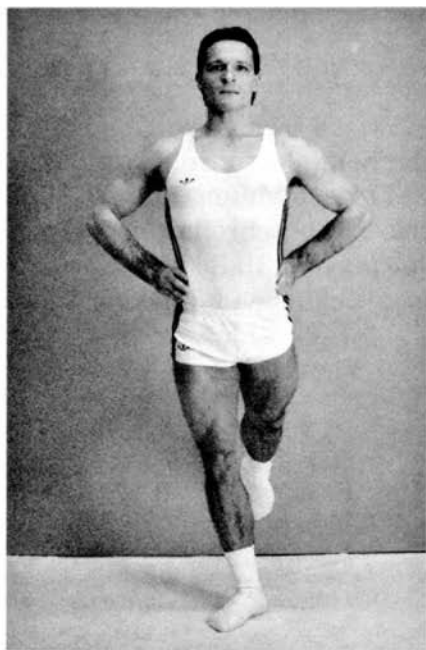
264



c) rückwärts

Übung 125: Fußschläge rückwärts mit Haltearbeit – aus der V-Stellung

Im geraden Stand in V-Stellung legen Sie die Hände auf die Hüften und drücken dabei die Ellenbogen nach hinten leicht zusammen. Aus dieser Stellung gleitet ein Bein nach hinten, der Fuß wird gestreckt aufgesetzt (Bild 264). Wiederholen Sie die Übung je Bein mindestens 5mal. Sie erweitern die Übungsausführung, wenn Sie hinten das gestreckte Bein anheben, einige Sekunden verharren (Bild 265) und das gestreckte Bein wieder absetzen und in die Ausgangsposition Bild 264 zurückgleiten. Wiederholen Sie auch diese Übung anfangs 3mal.



265

Beachten Sie:

- Das Spielbein wird exakt gerade aus der V-Stellung nach hinten gestellt,
- Fuß und Knie sind gestreckt,
- das Knie des Standbeins bleibt gerade,
- Beckenstellung ist gerade und nicht verdreht, kein Hohlkreuz!
- Hände bleiben in der anfangs eingenommenen Position,
- die Schultern stets unten lassen,
- Kopf bleibt gerade.

Anmerkung:

Diese Übung trainiert die Hüftvorspannung im Stehen bei gerader Beckenstellung. Es können Halteübungen angeschlossen werden, oder die Fußspitze kann 2mal kurz angehoben werden. Rechts und links kann im Wechsel gearbeitet werden oder in einbeinigen Serien von 4 bis 6 Schlägen. Wird das Bein rückwärtig auf 45 Grad angehoben, muß die Bewegung ruhig und leicht wirken bei gleichmäßiger, ruhiger Atmung. Wenn Armführungen erarbeitet werden (vgl. Schmidt/Klümper Übung 26 und 35–44), können Sie den Bewegungsablauf erweitern. Werden die geschilderten Bewegungsabläufe sauber ausgeführt, dann ist der Körper gut vorbereitet zur Erreichung der „Ganzkörperbeherrschung“. Für alle Sportarten ist der Grundstein gelegt, eine Tanz- und Ballettausbildung kann erfolgversprechend angeschlossen werden. Unterbleibt dagegen die sorgfältige Erarbeitung, führt das beim Üben zu Knie- und Hüftschäden, zu möglichen Knorpel- und Sehnenverletzungen.

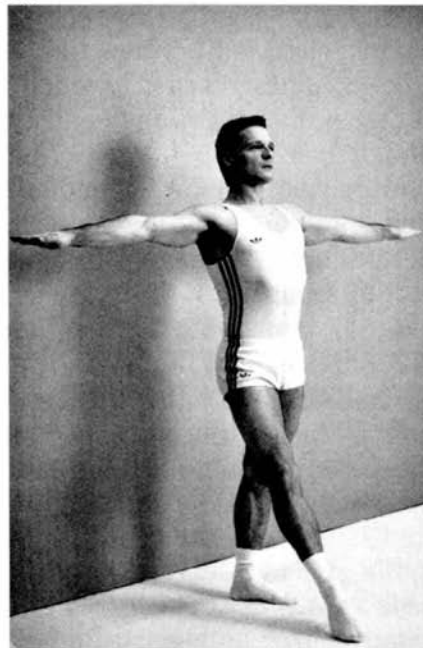
Vergleichen Sie die folgenden Übungen, die ebenfalls auf sorgfältige Erarbeitung abgestimmt sind: Schmidt/Klümper Übung 20: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad, S. 42–43, Bild 46–47; Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels, S. 51–52, Bild 63–64; Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein S. 52, Bild 65–66; Übung 77: Beinführungen im Kniestand, S. 99–100, Bild 149–150; Übung 83: Kriechstellung, S. 105, Bild 159–160.

d) kreisend

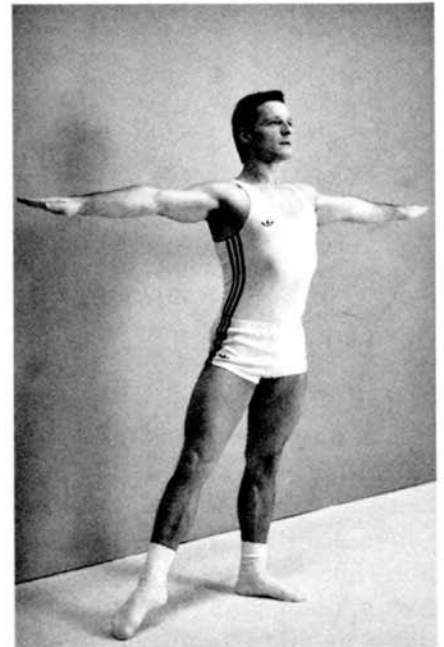
Übung 126: Beinkreisen am Boden

Aus der V-Stellung mit den Armen in der Seithalte führen Sie ein Bein nach vorne (Bild 266), zur Seite (Bild 267), nach hinten (Bild 268) und wieder in die Position Bild 266 zurück. Sie beschreiben mit Ihrem gestreckten Bein bei gestreckter Fußspitze einen Halbkreis. Üben Sie mit jedem Bein zuerst 5mal rückwärts, anschließend 5mal vorwärts.

266



267





268

Beachten Sie:

- Fuß stets gestreckt halten,
- Knie des Standbeines sowie des Spielbeines gestreckt halten,
- die Hüfte stets gerade halten,
- Seithalte der Arme nicht verändern; während des Kreisens mit dem Oberkörper ruhig bleiben,
- Schultern unten lassen, Schulterblätter am Brustkorb anlegen,
- Kopf gerade halten,
- rechts und links gleichmäßig üben.

Anmerkung:

Die vorgeschlagene Armhaltung wirkt kräftigend.

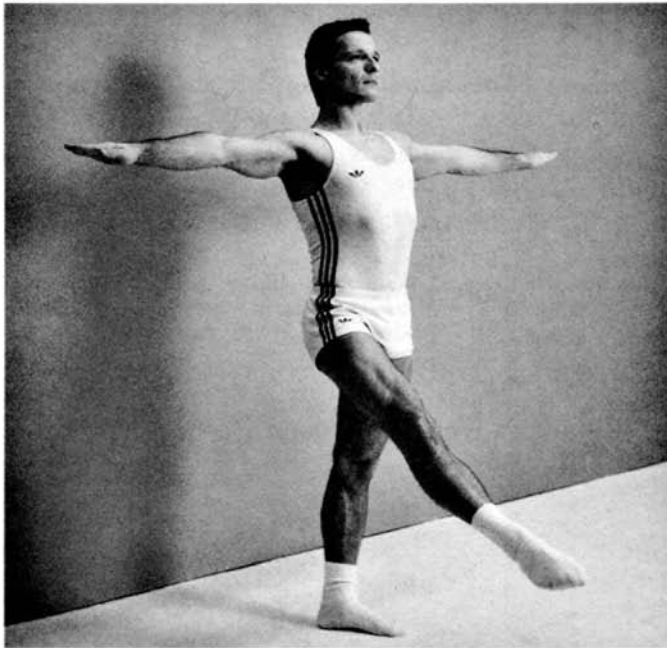
Übung 127: Beinkreisen auf 45 Grad

Aus der V-Stellung erheben Sie das Bein diesmal auf 45 Grad (Bild 269) und üben wie in Übung 126 beschrieben von der Beinvor-, zur Seit- (Bild 270) und zur Rückhalte (Bild 271).

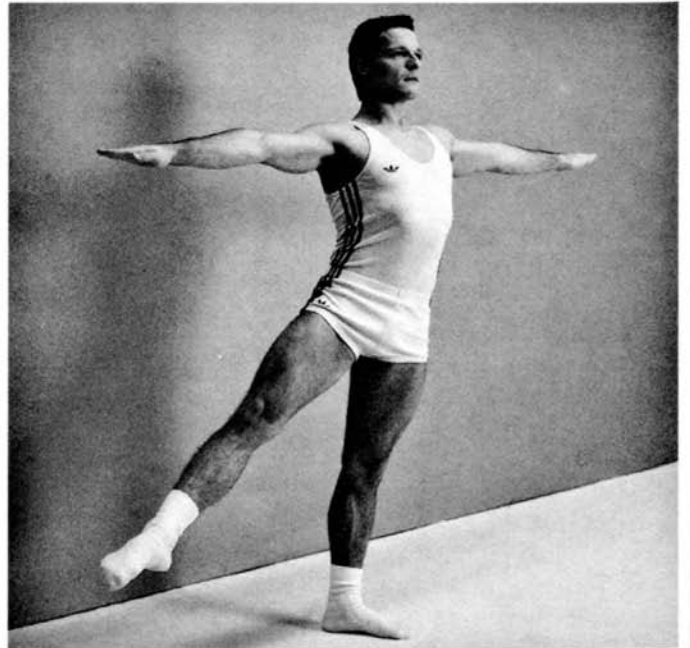
Beachten Sie:

- Vgl. Übung 126,
- das Bein hält in jeder Position die eingenommene Höhe von 45 Grad.

269

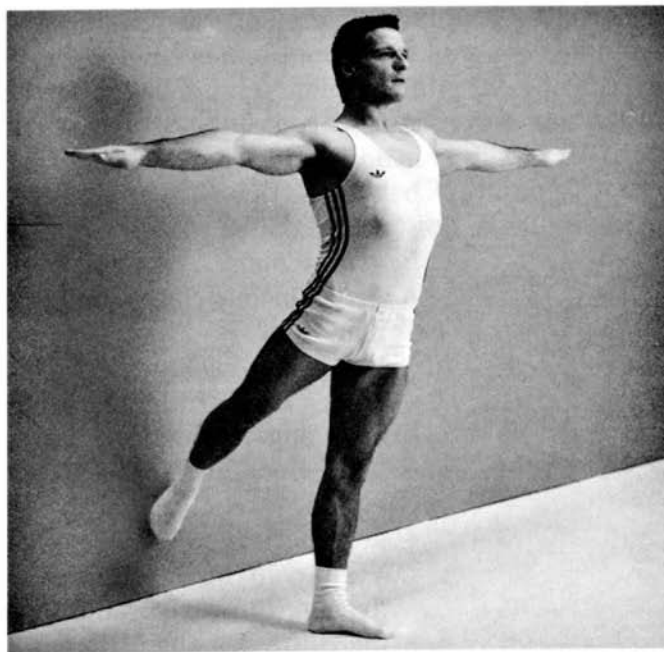


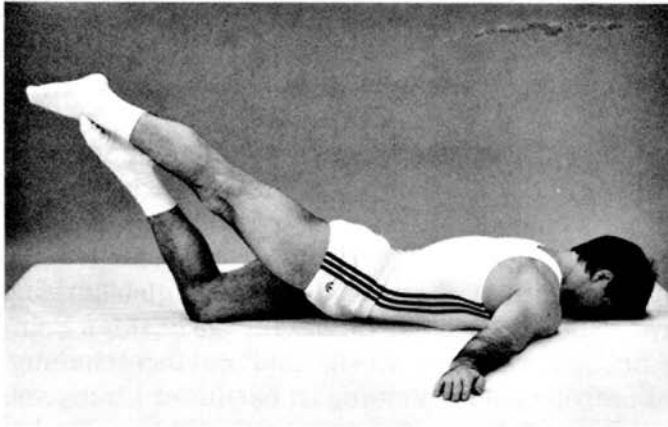
270



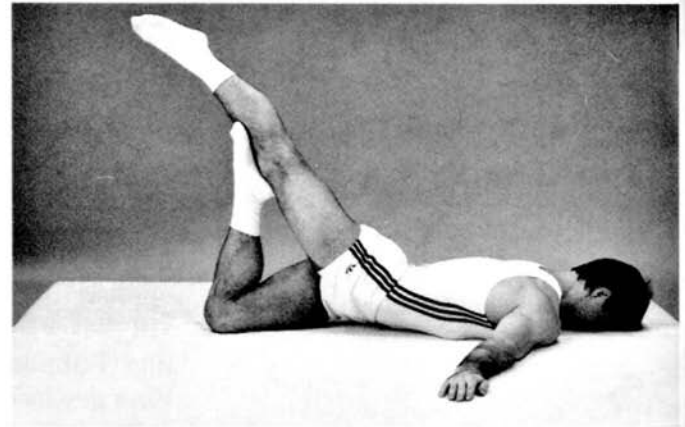
Anmerkung zu Übung 126 und 127:

Vergleichen Sie auch hierzu die Anmerkungen zu den Übungen 120 bis 125. Sie können die Übungen wie folgt verbinden: Führen Sie ein Bein gerade nach vorne (Bild 266). Tippen Sie nun mit diesem gestreckten Bein dreimal kurz auf den Boden und halten danach das Bein exakt auf 45 Grad (Bild 269). Führen Sie das Bein weiter zur Seite (Bild 267), tippen auch hier dreimal kurz auf den Boden und halten das Bein auf 45 Grad (Bild 270). Rückwärts arbeiten Sie ebenso (Bild 268 und 271). Üben Sie mit beiden Beinen gleichmäßig. Mit dieser Übung erarbeiten Sie sich das Gefühl für die exakten Bein- und Fußpositionen bei gleichzeitiger Kraft- und Balanceschulung. Eine gewissenhafte Kontrolle oder Anleitung ist bei dieser Übung von größter Bedeutung. Nichtbeachtung der oben aufgeführten Punkte bzw. Überforderungen bei mangelnder Voraussetzung können bleibende Schäden verursachen!





272



273

4. Dehnlagerungen

Übung 128: Dehnlagerung zur Hüftvorspannung in der Bauchlage

Aus der Bauchlage legen Sie Ihre Arme in die Seithalte. Die Stirn liegt auf dem Boden auf. Drücken Sie die gestreckten Beine leicht zusammen. Aus dieser Stellung führen Sie ein Bein gerade nach hinten hoch und legen es in Knöchelhöhe auf den Fuß des anderen leicht eingewinkelten Beines (Bild 272). Verharren Sie in dieser Position einige Sekunden. Danach legen Sie beide Beine wieder in die beschriebene Ausgangsposition ab. Beide Beine durch „Strampeln“ mit den Unterschenkeln lockern und die Übung von neuem mit dem anderen Bein beginnen. Üben Sie anfangs je Bein 3mal.

Beachten Sie:

- Arme in der Seithalte liegen lassen (Ellenbogen in Brustlinienhöhe!),
- Finger gestreckt und geschlossen halten,
- beide Schultern bleiben auf dem Boden liegen,
- Stirn stets auf dem Boden halten,
- beim Hochführen des Beines Knie und Fußspitze stets gestreckt lassen,
- der Oberschenkel sollte nur wenig auswärts gedreht werden; beim Verharren in der Dehnlagerung den Oberschenkel nach innen drehen (Einwärtsdrehung bzw. Innenrotation),
- die Hüfte des abstützenden Beines bleibt auf dem Boden,

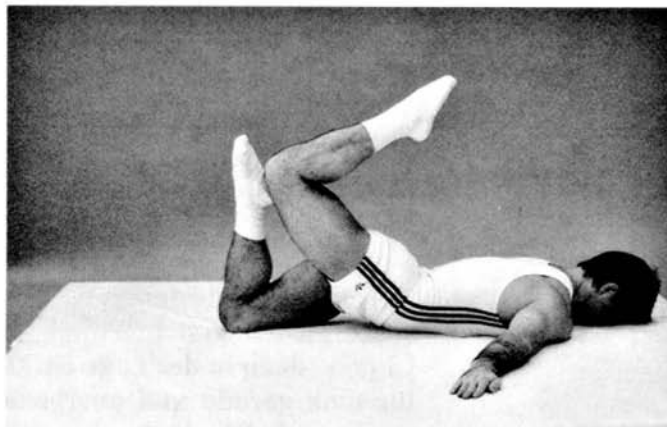
- das einwinkelnde Bein gerade führen, d. h. den Unterschenkel in der Senkrechten halten,
- Becken bei ausgeführter Einwärtsdrehung leicht in Richtung Boden drücken,
- ruhig weiteratmen.

Anmerkung:

Sie verstärken diese Dehnlagerung, indem Sie das zu dehnende Bein in Kniehöhe mit dem anderen abstützen (Bild 273). Diese Dehnung sollte jedoch erst in einem Stadium trainiert werden, in dem der Übende dazu in der Lage ist. Die Voraussetzung hierzu ist das Gefühl für eine gerade und ausreichende Dehnung des Beckens (Hüftvorspannung). Die Hüfte des stützenden Beines muß auf dem Boden bleiben können. Die Übung kann durch Kopf- und Armbewegungen erweitert werden. Der Kopf kann vom Hinterkopf her leicht angehoben oder zur Dehnung des Halses mit dem Ohr seitwärts bei gerader Kinnhaltung abgelegt werden. Nach dem Üben rechts und links im Wechsel enden Sie mit Stirnauflegen.

Als Vorbereitung zur Akrobatik legen Sie die Arme mit den Handflächen zum Boden in Vorhalte auf, erheben leicht Brust und Kopf (leichtes Rückerheben).

Vorbereitende Übungen zur Dehnung des Beckens sind zu entnehmen aus: Schmidt/Klümper Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels, S. 51–52, Bild 63–64; Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein, S. 52, Bild 65–66; Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule, S. 79–80, Bild 115–116; Übung 67: „Boot“, S. 89, Bild 132; Übung 69: S. 90–91, Bild 134–135; Übung 75: Oberschenkeldehnung („Kamel“), S. 97, Bild 146; Übung 77: Beinführung im Kniestand, S. 99, Bild 149.



274

Übung 129: Dehnlagerung in der Bauchlage mit Einwinkeln des nach hinten aufgelegten Beines

Führen Sie die Übung wie in Übung 128 beschrieben aus (vgl. dort Anmerkung). Winkeln Sie das Knie des aufgelegten Beines (Bild 274). Wenn Sie Nacken und Kopf anheben, also den Hinterkopf rückneigen (dabei zugleich bei leicht geöffnetem Mund ausatmen) und den Schultergürtel herunterdrücken, können Sie mit der Fußspitze den Kopf berühren.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 128,
- Unterschenkel des oberen aufgelegten Beines beim Einwinkeln gerade führen,
- nur der Unterschenkel bewegt sich beim Einwinkeln,
- Die Rückneigung des Oberkörpers nur bei ausreichend dehnbarer Brustwirbelsäule (BWS) und Hüftvorspannung ausführen.

Anmerkung:

Diese Übung dient u. a. zur Vorbereitung des Spagats. Vergleichen Sie auch hierzu die in Kapitel III, 6. angegebenen Spagatformen (Übungen 153–155).

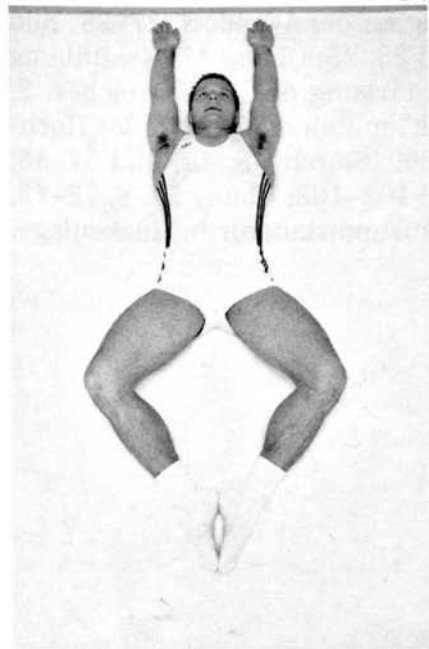
Allgemein kann gesagt werden, daß alle Übungen, die die Hüftvorspannung trainieren, z. B. durch die gerade Führung des Beines aus der Hüfte nach hinten in den unterschiedlichsten Positionen, die Voraussetzung für den Spagat bilden. Vergleichen Sie die in der Anmerkung der Übung 128 angegebenen Übungen zur Vorbereitung.

Übung 130: Dehnlagerung in der Rückenlage zur Vorbereitung der „Auswärtsdrehung“



275

276



In der Rückenlage heben Sie die Arme gestreckt zu den Ohren und legen sie, wenn möglich, auf den Boden ab (Bild 275). Ziehen Sie die Fersen bei gleichzeitigem Beugen und Nachaußenlegen der Knie so weit zum Körper, daß Sie Ihre Fußsohlen ganz aneinander drücken können (Bild 276). Verharren Sie anfangs mindestens 15 Sekunden in dieser Position. Danach ziehen Sie die aneinander gedrückten Füße noch etwas näher zum Körper (Bild 277). Verharren Sie auch hier anfangs 15 Sekunden. Beenden Sie die Übung, indem Sie die Füße am Boden nach vorne in die Ausgangsposition Bild 275 schieben und die Beine nach oben kräftig auslockern. Führen Sie anschließend Übung 61: Kombinationsübung von Hüftkraft und Hüftdehnung, S. 82, Bild 120 (in Schmidt/Klümper) als Gegenbewegung aus.

Beachten Sie:

- Die Arme sollten gestreckt, den Ohren nah, in Schulterbreite liegen,
- gerade Rückenlage einnehmen,
- den Lendenwirbelsäulenbereich auf den Boden drücken, d. h. das Becken stets nach vorne hoch kippen,
- beim Heranziehen der Fersen die Fußsohlen stets aneinander und auf dem Boden lassen,
- die Knie müssen in gleicher Höhen- und Tiefenlage sein. Ist dies nicht der Fall, dann korrigieren Sie das weniger elastische Bein, indem Sie es leicht zum Boden drücken.

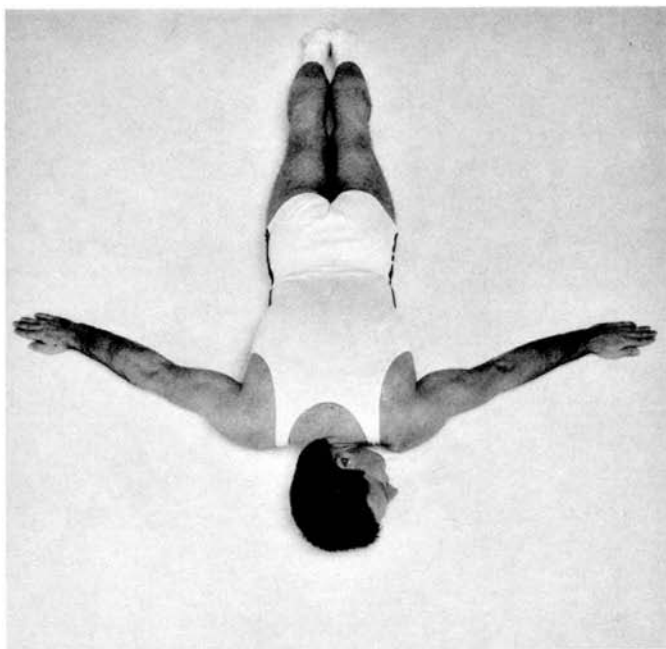


277

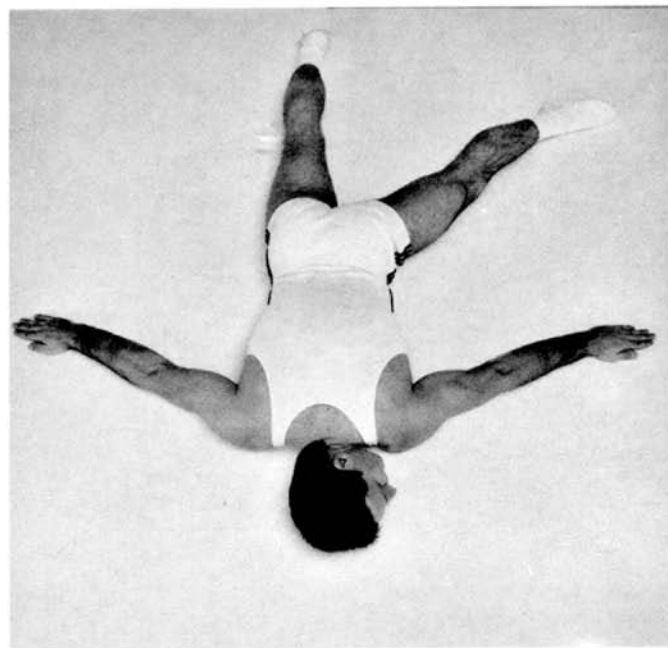
Anmerkung:

Wichtig für alle Dehnlagerungen: Bleiben Sie nur so lange in einer Dehnlagerung liegen, wie Sie keinen Schmerz verspüren. Bei Schmerzen beenden Sie sofort die Übung in der oben beschriebenen Art und Weise, ungeachtet der angegebenen Übungszeit. Der Körper meldet Ihnen, wie lange Sie in der Dehnlagerung liegen können. Dabei erfahren Sie genau, wie elastisch die angesprochenen Körperteile sind, wie gut Ihr Trainingszustand ist.

Die angegebene Übung zeigt Ihnen, wie weit Sie Ihre Beine aus der Hüfte auswärts drehen können und ob beide Seiten gleich elastisch sind. Bei Einseitigkeit ist durch gezieltes Dehnen und Üben ein Ausgleich möglich. Das Trainieren der Auswärtsdrehung ist außerordentlich wichtig, damit Oberschenkel, Knie und Fuß zu einer Einheit werden können. Wird es versäumt, die Auswärtsdrehung aus der Hüfte zu erarbeiten, sucht sich der Körper den Ausweg über das Hohlkreuz. Dieser Ausweg ist mit ständiger Überforderung des Knorpel-Sehnen-Bänder-Apparates im Bereich von Hüfte bis Fuß verbunden. Diese gesundheitsschädlichen Überforderungen sind nur durch die von der Hüfte ausgehende Auswärtsdrehung zu vermeiden. Als Vorübung finden Sie bei Schmidt/Klümper Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11; Übung 8: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung an der Wand, S. 27–28, Bild 20; Übung 10: „Kreuz“, S. 29–30, Bild 23–25; Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches, S. 39–40, Bild 40–42; Übung 25: „Storch“ mit einem Arm in der Hochhalte, S. 47–48, Bild 55–57; Übung 26: „Storch“, S. 48, Bild 57–58; Übung 52: Kreuz im Sitzen, S. 72, Bild 102–103; Übung 53: S. 72–73, Bild 104; Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage, S. 84–85, Bild 122–125.



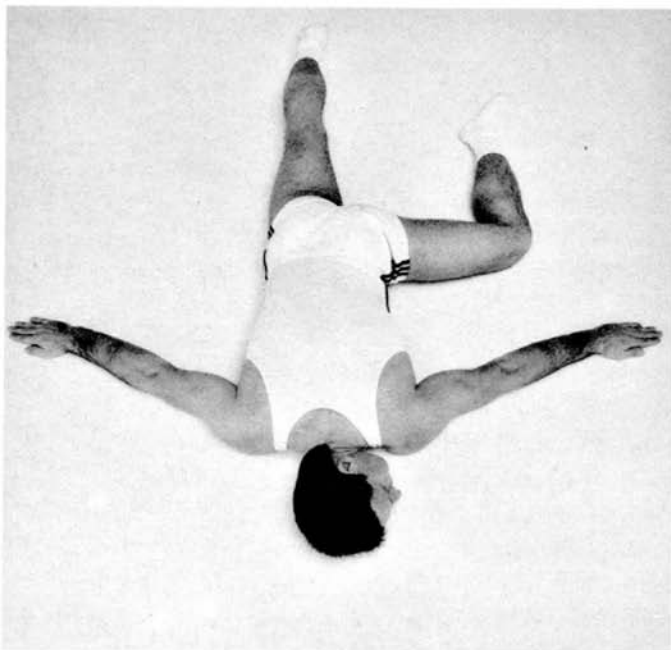
278



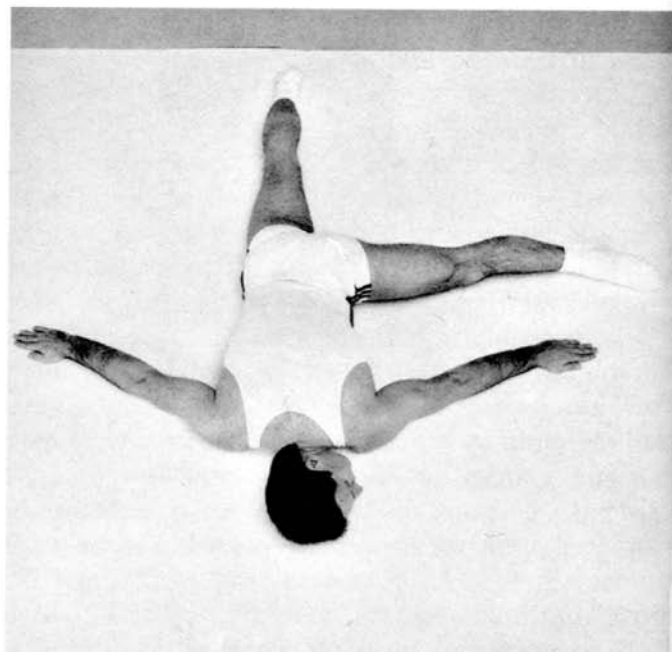
279

Übung 131: Dehnung der Auswärtsdrehung in Bauchlage – einbeinig

Aus dem geraden Liegen in Bauchlage legen Sie Ihre Arme in die Seithalte und den Kopf auf das rechte Ohr (Bild 278). Aus dieser Stellung drehen Sie das linke Bein auswärts, so daß Ihre Ferse auf dem Boden liegt. „Krabbeln“ Sie mit Ihrem Fuß am Boden entlang, bis Ihr gestrecktes Bein etwa auf 45 Grad liegt (Bild 279). Verweilen Sie in dieser Lage anfangs mindestens 15 Sekunden. Führen Sie danach das gestreckte Bein zur Ausgangsposition zurück und üben genauso nach rechts.



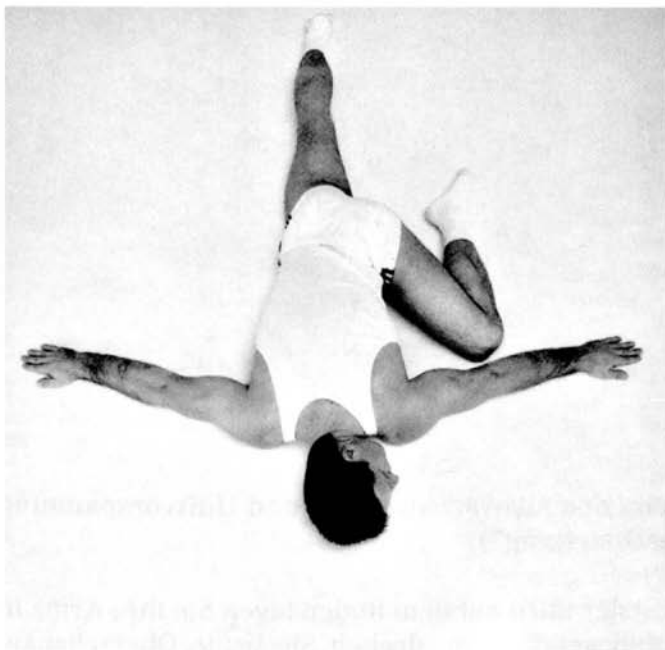
280



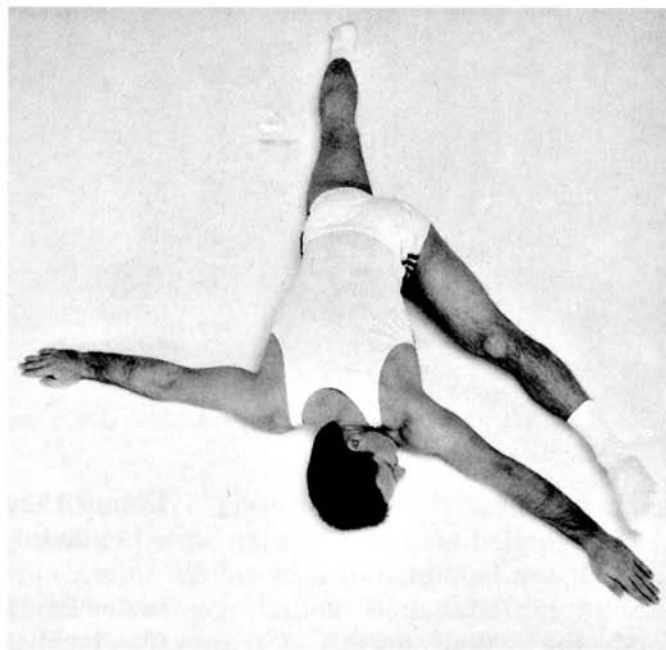
281

Beachten Sie:

- Knie und Fußspitze beider Beine stets gestreckt halten,
- „Standbein“ gerade halten, d. h. die Kniekehle und die Ferse zeigen in Richtung Decke,
- Arme liegen schräg seitwärts,
- Handflächen liegen mit gestreckten und geschlossenen Fingern auf dem Boden,
- ruhig und gleichmäßig atmen,
- Becken dabei leicht in Richtung Boden drücken,
- den Oberkörper in der eingenommenen Ausgangslage gerade liegen lassen,
- beim Beinwechsel Kopf auf die andere Seite ablegen,
- der Schultergürtel darf nicht verzogen werden.



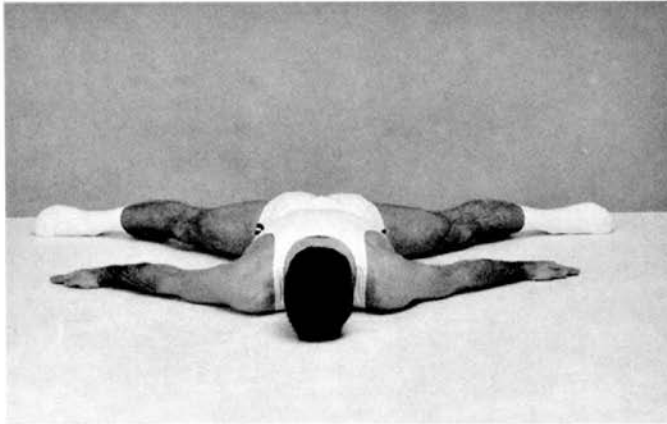
282



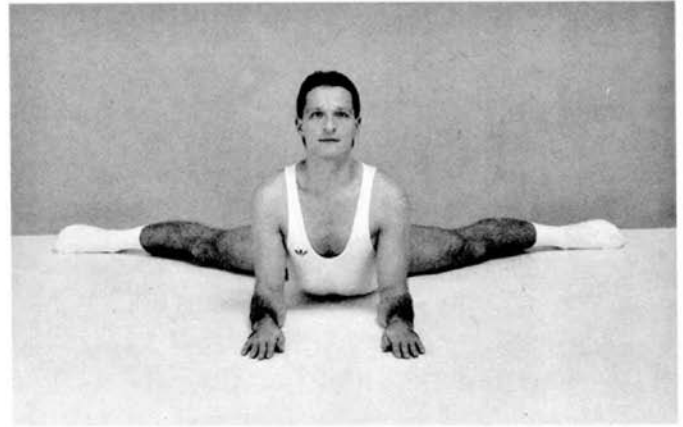
283

Anmerkung:

Sie verstärken die Übung auf folgende Art und Weise: Führen Sie aus der oben beschriebenen Position (Bild 279) das nun eingewinkelte Knie auf 90 Grad (Bild 280) und verharren in dieser Lage. Strecken Sie erst das Knie (Bild 281), wenn Sie in dieser Position mit dem Becken ganz auf dem Boden liegen können. Die Übung wird weiter verstärkt, wenn Sie erstens das Knie noch weiter zum Körper heranziehen (Bild 282) und zweitens das Bein ab Knie öffnen und zur Hand „krabbeln“ (Bild 283), ohne mit dem Knie nach unten auszuweichen. Vergleichen Sie die Übungshinweise in der Anmerkung zu Übung 130.



284



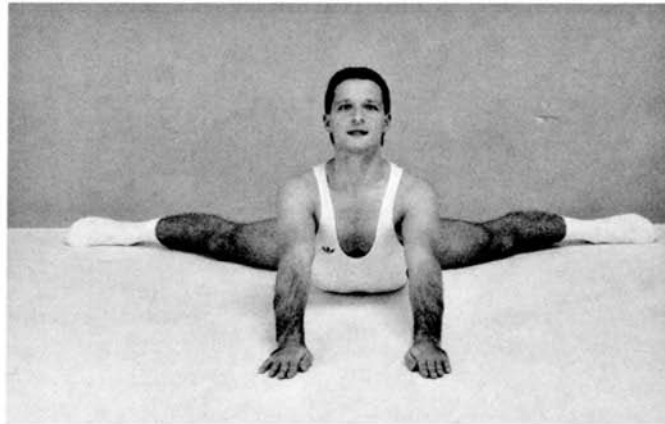
285

Übung 132: Dehnung der Auswärtsdrehung und Hüftvorspannung – beidbeinig („Froschstellung“)

In der Bauchlage mit der Stirn auf dem Boden legen Sie Ihre Arme in die Hochhalte. Aus dieser Position drehen Sie beide Oberschenkel nach außen (Fersen, wenn möglich, auf den Boden legen) und „krabbeln“ mit beiden Füßen und gestreckten Beinen zur Grätsche auseinander (Bild 284). Verharren Sie in dieser Stellung und den folgenden je 10 Sekunden. Sie verstärken die Übung, indem Sie die Ellenbogen zum Unterarmstand zurückziehen und den Oberkörper aufrichten (Bild 285). Eine weitere Verstärkung erzielen Sie dadurch, daß Sie die gebeugten Ellenbogen bei flach aufgesetzten Händen strecken (Bild 286).

Beachten Sie:

- In der Grätsche liegend sind Knie und Fußspitze beider Beine stets gestreckt,
- Beine gleichmäßig grätschen,
- nur so weit grätschen, daß das Becken flach auf dem Boden liegen bleibt,
- beim Heranziehen der Ellenbogen Hände flach auf den Boden drücken,
- Finger sind gestreckt und geschlossen,
- beim Aufrichten des Oberkörpers Kopf gerade halten, Schultern unten lassen, Schulterblätter sind am Brustkorb angelegt,



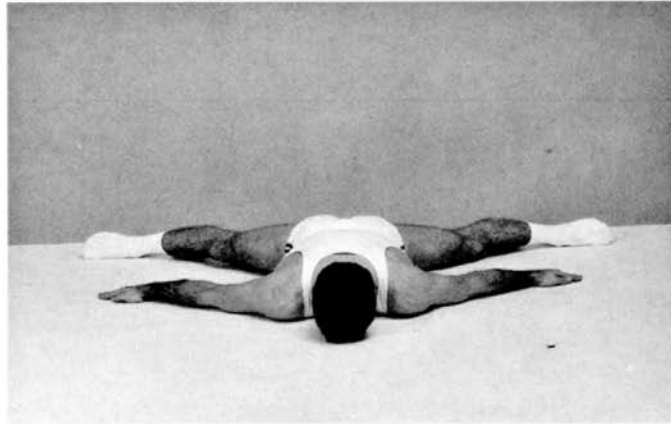
286

- beim Strecken der Ellenbogen diese leicht nach innen drücken (gerade Führung), und die Arme parallel gestreckt halten,
- **den Oberkörper nie weiter als bis zum Bauchnabel aufrichten. Der Bauchnabel muß demnach immer Bodenkontakt halten (Vermeidung eines „Hohlkreuzes“), Hüften liegen auf dem Boden!**
- Durchgehend ruhig atmen.

Anmerkung:

Diese Übung dient außer zur Dehnung auch zur Förderung der Stützkraft der Arme.

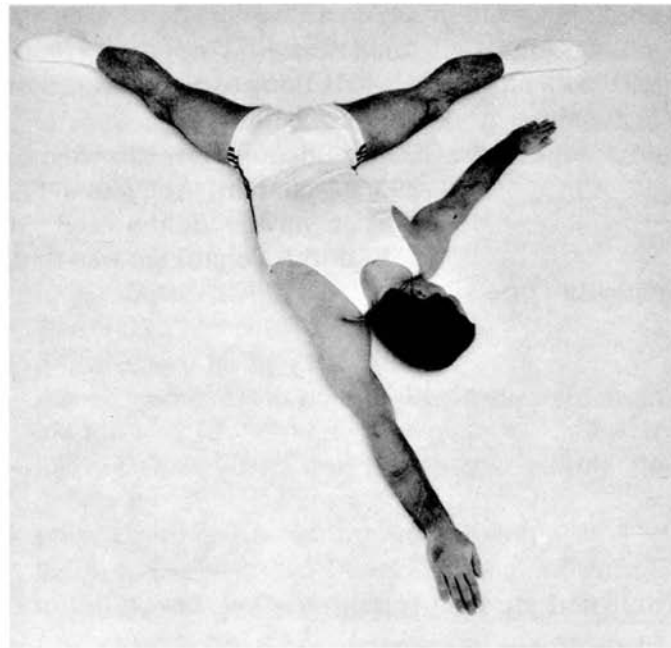
Die Auflösung dieser Bewegungsform kann über die Übung 135, Bild 293 geschehen. Auf jeden Fall sollten Sie nach dieser Übung den Körper gerade ziehen (z. B. über Kreuz in Bauchlage) und lockern, z. B. durch Schaukeln aus dem Sitz.



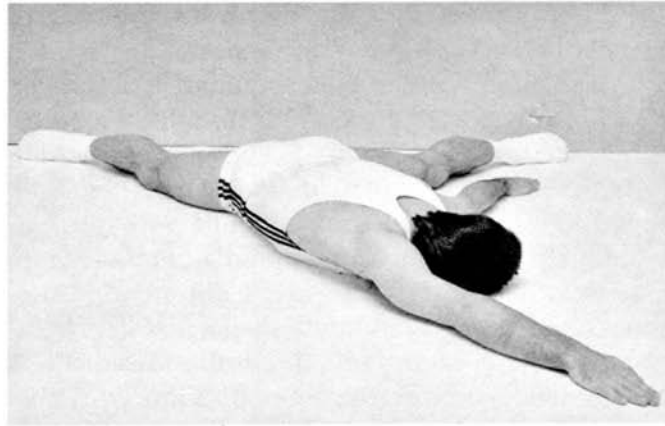
287

Übung 133: Dehnung der Auswärtsdrehung, Hüftvorspannung mit zusätzlicher Dehnung des Oberkörpers und der Schultern

Wie in Übung 132 beschrieben, legen Sie sich in die Grätsche. Führen Sie Ihre Arme in die Seithalte und legen den Kopf zur linken Seite auf den Boden ab (Bild 287). Sie können in dieser Ausgangsposition ruhig



288



289

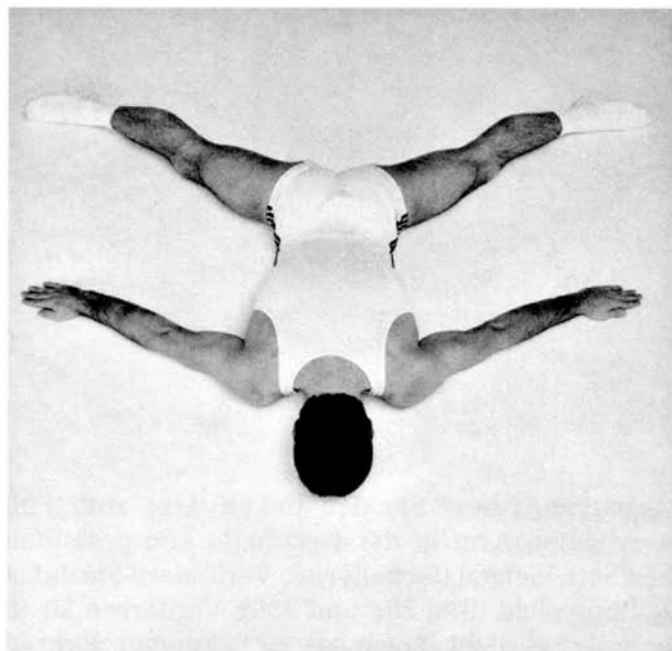
einige Sekunden verharren, bevor Sie den linken Arm zum Fuß ziehen und mit dem rechten Arm in der Hochhalte den gesamten Oberkörper zur linken Seite neigen (Sichelform). Verändern Sie dabei die gerade Beckenstellung nicht (Bild 288 und 289). Verharren Sie in dieser Dehnlagerung anfangs nicht länger als 10 Sekunden. Führen Sie Ihren Oberkörper langsam wieder in die Gerade (Bild 287), legen beide Arme gestreckt in die Hochhalte und ziehen abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Arm nach vorne, ohne die Arme anzuheben. Beginnen Sie die Übung wie beschrieben zur anderen Seite.

Beachten Sie:

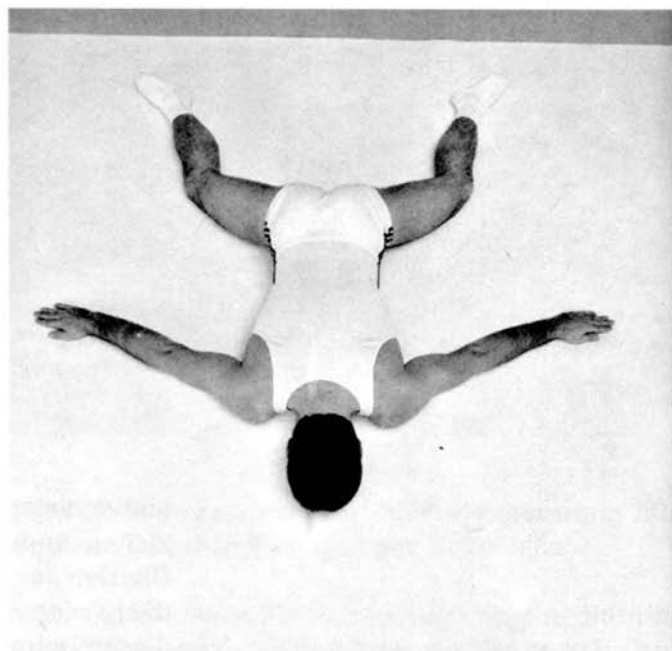
- Vgl. Übung 132,
- beide Arme stets gestreckt halten,
- den Oberkörper nur so weit seitlich neigen, wie das Becken völlig auf dem Boden bleibt,
- den oberen gestreckten Arm in der Hochhalte lassen und in Zeige-
richtung der Finger strecken, ohne den gesamten Arm anzuheben,
- beim Wechsel der Dehnlagerung zur anderen Seite den Körper
flach gleiten lassen,
- in der Dehnlagerung ruhig und gleichmäßig atmen.

Anmerkung:

Durch das flache Gleiten des Körpers wird seine Elastizität geübt. Dehnlagerungen vertiefen die Atmung, darum die Atmung nicht forcieren!



290



291

Übung 134: Oberschenkeldehnung zur Auswärtsdrehung mit Einwinkeln eines bzw. beider Knie von der kleinen zur großen Grätsche am Boden, aktive und passive Dehnung

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein wie in den Übungen 132 und 133 beschrieben (Bild 290). Aus dieser Lage winkeln Sie zunächst ein Knie so weit ein, ohne Hüfte und Knie zu erheben, wie die Ferse dieses Fußes am Boden bleiben kann. Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position. Strecken Sie das Knie und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein. Sie verstärken die Übung, indem Sie nun beide Knie wie oben beschrieben gleichzeitig einwinkeln (Bild 291).

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 132 und 133,
- Becken stets auf dem Boden lassen,
- der Oberschenkel verändert beim Einwinkeln des Knies die Position nicht,
- Kopf gleichmäßig zur linken bzw. rechten Seite gerade ablegen,
- sobald Hüften und/oder Fersen sich vom Boden lösen, etwas zurückführen!



292

Anmerkung zu den Übungen 132 bis 134:

Bei diesen Übungen müssen Sie sorgfältig und langsam üben. Sie können die Dehnung noch mehr verstärken, indem eine zweite Person vorsichtig die Füße in Richtung Fußsohlen und die Fersen zum Boden drückt (Bild 292). Das darf nur zentimeterweise geschehen und darf dem Übenden nicht weh tun! Gedeht werden darf nicht mit Gewalt! **Der Übende muß hier das Kniebeugen bestimmen, nicht der Trainer, Übungsleiter bzw. die helfende Person!** Ziel soll es sein, alleine die Fußsohlen am Boden aneinander zu führen. Diese zuletzt beschriebene Dehnung darf nur bei einer schon gut erarbeiteten Auswärtsdrehung angewendet werden und sollte, wie schon erwähnt, mit äußerster Sorgfalt ausgeführt werden.

Dies gilt auch für alle vorher beschriebenen Dehnlagerungen. Es darf nie über eine Schmerzgrenze gedehnt werden. Der Körper sagt durch die Schmerzempfindung: „Halt! Bis hierhin und nicht weiter!“ Ein leichtes Ziehen ist kein Schmerz!

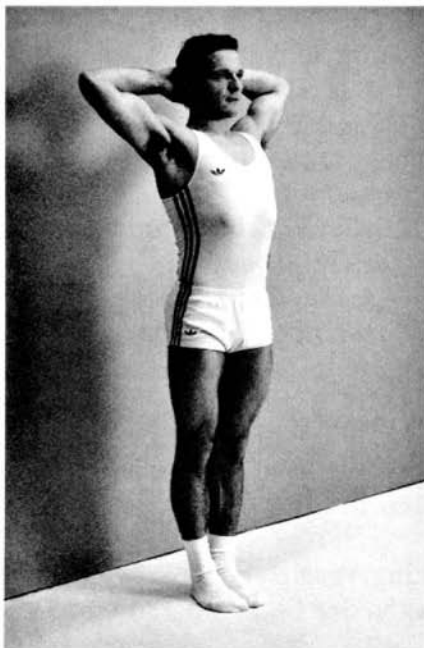
Zur Vorbereitung der Auswärtsdrehung vergleichen Sie wiederum die Übungshinweise in den Anmerkungen der Übungen 130 und 131.

293



Übung 135: Oberschenkeldehnung in Bauchlage

Diese Übung sollte gleich nach einer der Übungen 129 bis 134 durchgeführt werden. Sie ist die dazugehörige Gegenbewegung. Aus dem geraden Liegen in der Bauchlage mit aufgelegter Stirn führen Sie Ihre gebeugten Ellenbogen zum Körper und die Fersen zum Gesäß. Die helfende Person drückt die Fersen zusammen und führt diese langsam in Richtung Gesäß (Bild 293). Der Übende bestimmt die Stärke der Dehnung. Verharren Sie mindestens 6 Sekunden und strecken Sie danach gegen leichten Widerstand des Helfenden die Knie zur Ausgangsposition, dem geraden Liegen in der Bauchlage. Dann schütteln Sie die Unterschenkel aus.



294

Beachten Sie:

- Die gebeugten Knie stets zusammendrücken,
- Fußspitzen strecken,
- Fersen zusammenhalten; wenn nicht möglich, vom Helfenden zusammendrücken lassen,
- Stirn liegt auf dem Boden,
- Ellenbogen am Körper halten,
- ruhig atmen.

Anmerkung:

Sie verstärken die Dehnung, indem Sie versuchen, die gebeugten Ellenbogen etwas zu strecken und den Oberkörper (Brustkorb) leicht aufzurichten. Auch hier muß aber der Bauchnabel immer am Boden bleiben. Beide Dehnlagerungen sollten nur unter Aufsicht und unter genauer Beobachtung des Aktiven, seiner Wahrnehmung und Signalgebung weitergeführt werden. Beobachten Sie genau die Bereiche Hüfte – Becken – Knie: Sobald der Übende die Hüften vom Boden abhebt und sich verkrampft, sollten Sie die Übung langsam zurückführen. Vergleichen Sie auch hierzu die Anmerkung in Übung 134.

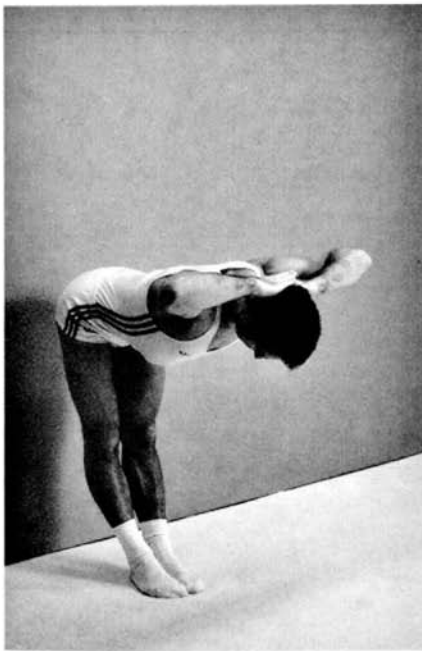
5. Kombinationsübungen

Übung 136: Abklappen des Rumpfes über den „Tisch“ und Einrollen des Oberkörpers

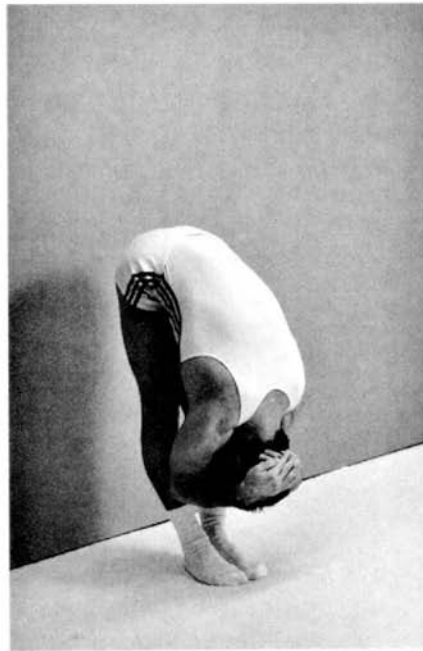
Im geraden Stand führen Sie Ihre Arme zum Flechtgriff hinter den Kopf (Bild 294). Klappen Sie den Rumpf, Ellenbogen seitwärts, Schulterblätter am Brustkorb angelegt, über die Tischposition (Bild 295) so weit ab, wie Sie es mit geradem Rücken tun können. Erst dann führen Sie die Ellenbogen in Richtung der Schienbeine zusammen und rollen langsam den Schultergürtel und Rücken ein (Bild 296). In dieser Haltung versuchen Sie, die Ellenbogen an den gestreckten Beinen entlang so weit wie möglich nach oben zu ziehen (Bild 297). Lösen Sie die Übung über die Bildpositionen 296, 295 und 294 wieder auf. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

Beachten Sie:

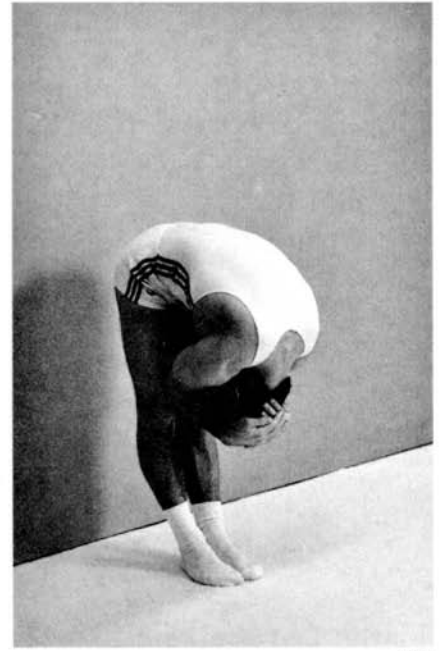
- Füße stehen stets parallel,



295



296

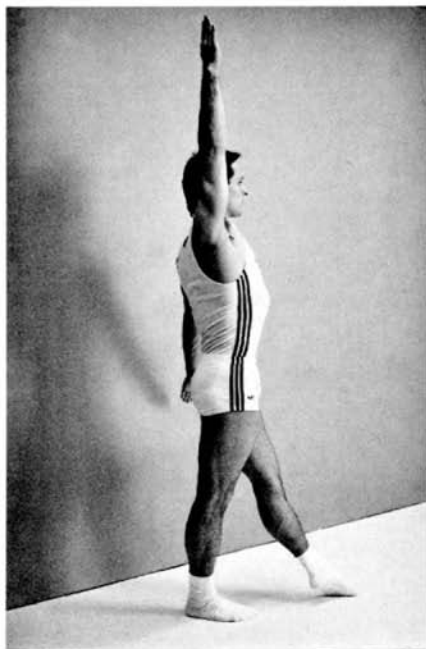


297

- beim Heben der Arme einatmen und beim Abklappen ausatmen bis zur beschriebenen Bildposition 297. Beim Einatmen den Rumpf wie beschrieben wieder aufrollen.
- Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt,
- beide Ellenbogen beim Abklappen des Rumpfes mit geradem Rücken stets gleichmäßig nach hinten drücken, Ellenbogenhöhe beachten,
- Flechtgriff vom Hinterkopf nicht verschieben.

Anmerkung:

Vorbereitende Übungen hierzu sind: in Schmidt/Klümper Übung 11: Beckenkippen ohne/mit Armführung im Schneidersitz, S. 31, Bild 26–27; Übung 33: Einrollen mit anschließender Streckung zum „Tisch“, S. 55–56, Bild 71–72; Übung 34: Einrollen des Rumpfes, S. 57, Bild 73–75; Übung 37 bis 42: Schulterbeweglichkeit, S. 59–61, Bild 79–84; Übung 58: Auf- und Abrollen der Hals- und Brustwirbelsäule in der Grätsche, S. 78–79, Bild 113–114; Übung 62: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule, S. 83, Bild 121; Übung 64: Rollübung, S. 86, Bild 126–127; Übung 72: „Katze“, S. 94–95, Bild 139–141.



298



299



300

Übung 137: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers aus der Vierten Position mit erhobener Ferse bzw. aufgesetzter Fußspitze

Aus der V-Stellung setzen Sie das linke Bein mit gestreckter Fußspitze nach vorne. Der rechte Arm ist zur Hochhalte erhoben (Bild 298). Neigen Sie den Oberkörper über die Tischposition nach vorne, und setzen Sie die rechte Hand so vor dem linken Fuß auf, daß der Abstand zwischen Stand- und Spielbein sich zwischen Spielbein und Hand wiederholt. Der linke Arm ist jetzt zur Seite gestreckt (Bild 299). Heben Sie Ihren Oberkörper wieder in die gerade Ausgangsposition (Bild 298) und neigen nun den Brustkorb mit dem gestreckten Arm nach hinten. Wiederholen Sie die Übung wie beschrieben 3mal und üben danach mit der anderen Seite. Die Übung kann erweitert werden, indem beim Vorneigen das hintere Bein gebeugt wird (Bild 300).



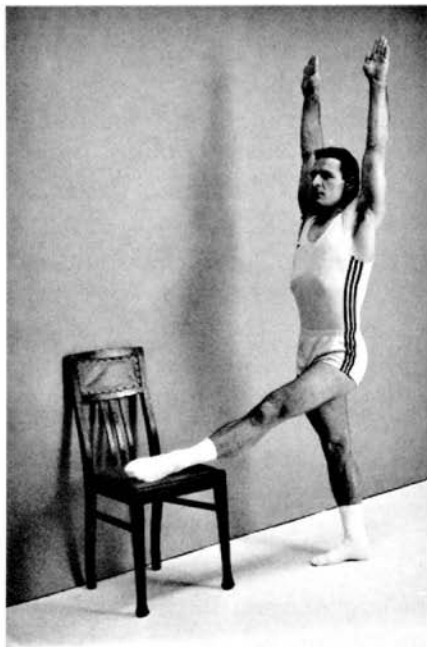
301

Beachten Sie:

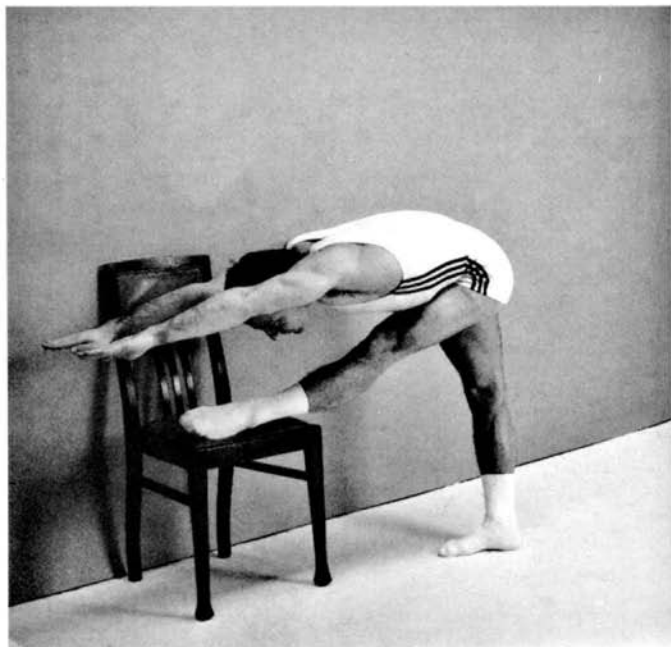
- Einhaltung der Fußstellung (vgl. Übung 99: Vierte Position, Bild 196 und 197),
- Ferse des vorderen Beines nicht auf den Boden absetzen,
- Ferse des hinteren Beines stets auf dem Boden lassen,
- Schulter des Armes in der Hochhalte beim Nachvorneigen des Rumpfes in die Zeigerichtung der Fingerspitzen ziehen,
- beim Zurückneigen Kopf gerade halten und Brustkorb nach oben stellen, d. h. das Zurückneigen des Oberkörpers erfolgt aus der Schulter-Brustdehnung,
- ausatmen beim Vorneigen (Bild 299), einatmen beim Aufrichten, zwischenatmen (Bild 298) und beim Rückneigen des Oberkörpers wieder ausatmen (Bild 301),
- beim Beugen des hinteren Knies die Zeigerichtung der Fußspitze einhalten.

Anmerkung:

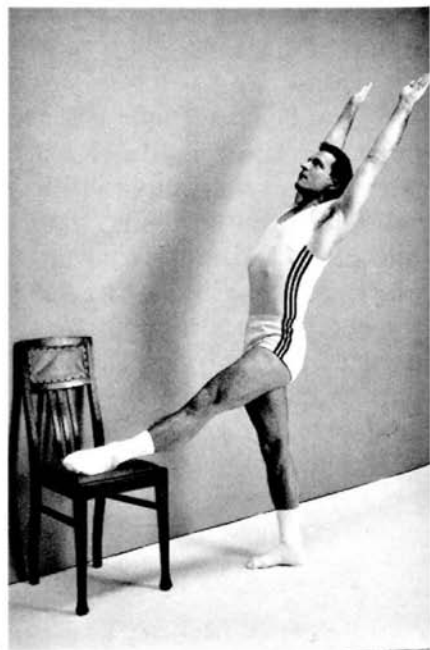
Zusätzlich zu den beschriebenen Variationen kann die Übung durch verschiedene Armhaltungen verändert werden, Tempo und Anzahl der Ausführungen können sich steigern.



302



303



304

Übung 138: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers mit Beinvorhalte auf 45 Grad

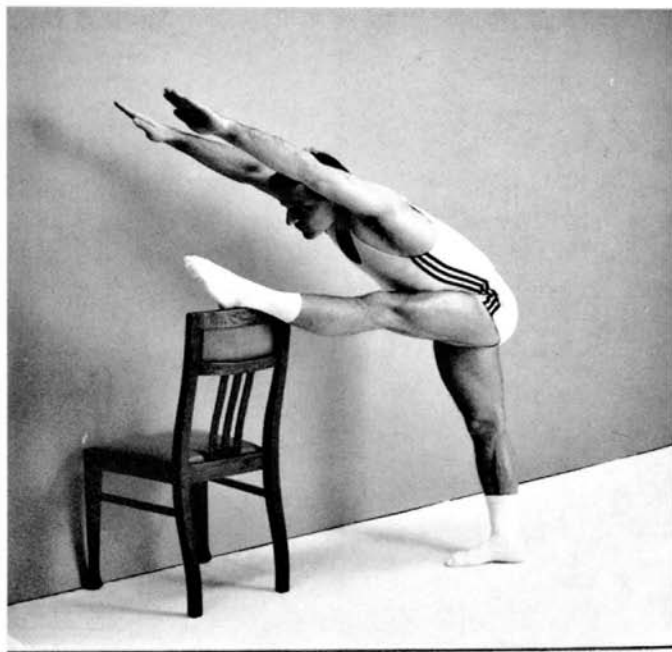
Diese Übung dient außer zur Beindehnung der Stärkung des Rückens. Aus dem geraden Stand in V-Stellung führen Sie beide Arme in die Hochhalte und legen ein auf 45 Grad angehobenes Bein in Auswärtsdrehung z. B. auf einen Stuhlsitz ab (Bild 302). Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor (Bild 303) und richten ihn über die Ausgangsstellung zur gestreckten Rückhalte auf (Bild 304), wobei das Rückneigen aus dem Schultergürtel erfolgt.

Beachten Sie:

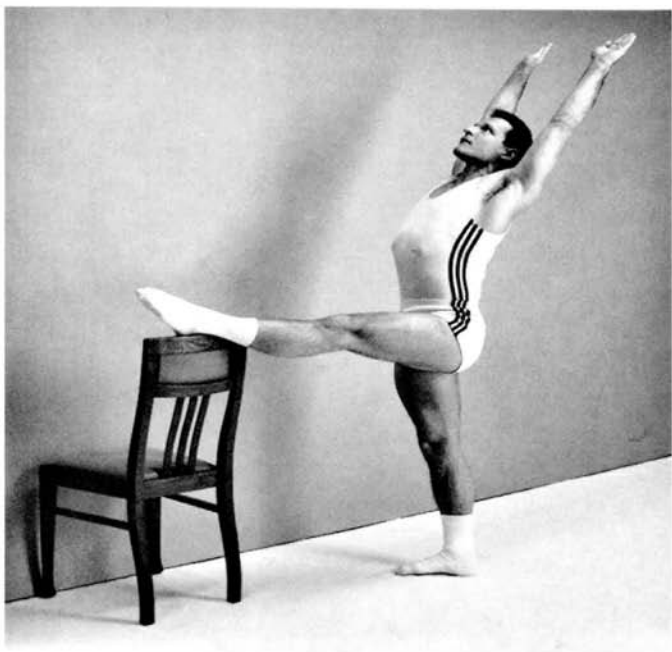
- Vgl. Übung 137,
- V-Stellung des Standbeines exakt einhalten,
- beide Knie stets gestreckt lassen,
- Standbein steht senkrecht zur Hüfte,
- Fußspitze des Spielbeines stets gestreckt halten,
- Arme während der ganzen Übung in der Position der Hochhalte lassen, die Oberarme in Schulterbreite an den Ohren,
- ausatmen beim Vorneigen, einatmen beim Aufrichten, zwischenatmen und beim Rückneigen wieder ausatmen.



305



306



307

Übung 139: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers mit Beinvorhalte auf 90 Grad

Diese Übung steigert die Beindehnung dadurch, daß Sie das bis zur Fußspitze gestreckte Spielbein z. B. auf eine Stuhllehne, entsprechend 90 Grad, auflegen. Führen Sie die Übung wie in den Übungen 137 und 138 beschrieben durch: Aus der Ausgangsposition (Bild 305) den Oberkörper vorneigen (Bild 306), aufrichten (Bild 305) und rückneigen (Bild 307). Üben Sie auch hier anfangs je Bein 3mal.

Beachten Sie:

- Vgl. Übungen 137 und 138,
- den Oberschenkel des Spielbeines stets auswärts gedreht lassen.

Anmerkung zu den Übungen 137 bis 139:

Die Übungen dienen zur Schulung der Balance bei gleichzeitiger Dehnung (Vorneigen des Oberkörpers) und Kräftigung (Rückneigen des Oberkörpers). Balanceschulung ist immer an Orientierung in den verschiedenen Körperlagen gebunden. Außer der Balance schulen diese Übungen auch die Elastizität und das Körpergefühl als Vorbereitung für exakte Ausführungsformen im freien Raum! Sie führen hin zur Dehnung und Kräftigung in der Ganzkörperbewegung als Voraussetzung für den Ausdruck in der Bewegung.

Vorbereitende Übungen sind in Schmidt/Klümper Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11; Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bild 12; Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25–26, Bild 13–17; Übung 7: „Tisch“ an der Wand, S. 27, Bild 18; Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie, S. 34–35, Bild 32–35; Übung 28: Dehnung des Oberschenkels, S. 51–52, Bild 63–64; Übung 51: Schwebesitz, S. 71–72, Bild 99–101; Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung, S. 82, Bild 120; Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand, S. 107, Bild 162–163.

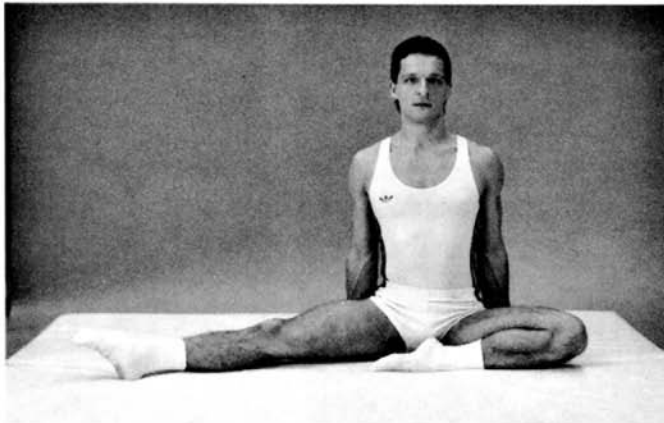
Übung 140: Grätschsitz mit Einwinkeln eines Knies nach vorne

Aus dem Langsitz bei gerader Sitzhaltung spreizen Sie die Beine zum Grätschsitz. Bei gerader Oberkörperhaltung sind die Hände mit den Fingerspitzen nach hinten zeigend im Stütz neben der Hüfte aufgesetzt. Winkeln Sie das linke Knie ein, ohne den Oberschenkel aus der Grätschposition zu verändern (Bild 308). Drehen Sie den Oberschenkel des gestreckten rechten Beines mit gestreckter Fußspitze aus der Hüfte nach innen, ohne den Oberschenkel des gebeugten Knies zu verändern, und halten Sie dabei die rechte Schulter möglichst in ihrer Ausgangsposition (Bild 309). Drehen Sie den Oberschenkel, wie oben beschrieben, langsam 5mal nach innen und wieder zurück, bevor Sie die Übung gegengleich wiederholen.

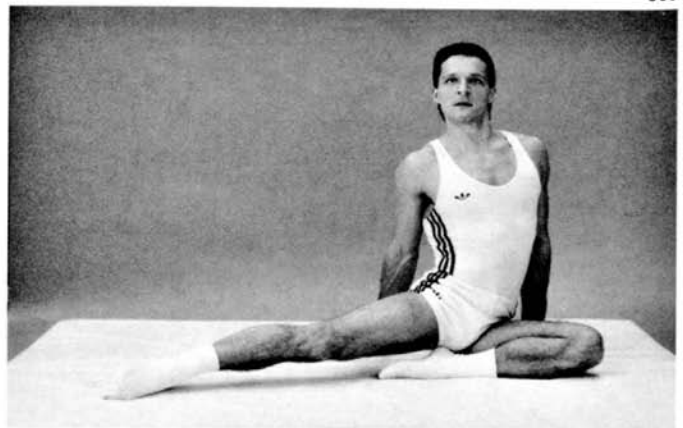
Beachten Sie:

- Aufrechte Sitzhaltung beibehalten,
- Schulterblätter liegen hinten am Brustkorb an,
- der Oberschenkel des gestreckten Beines liegt in der Ausgangsstellung gerade, er ist weder ein- noch ausgedreht, d. h. Knie und Fußspann zeigen in Richtung Decke,
- die Arme stets gestreckt und neben der Hüfte halten,
- das eingewinkelte Knie, wenn möglich, auf den Boden drücken,
- die Kopfhaltung bleibt gerade.

308



309



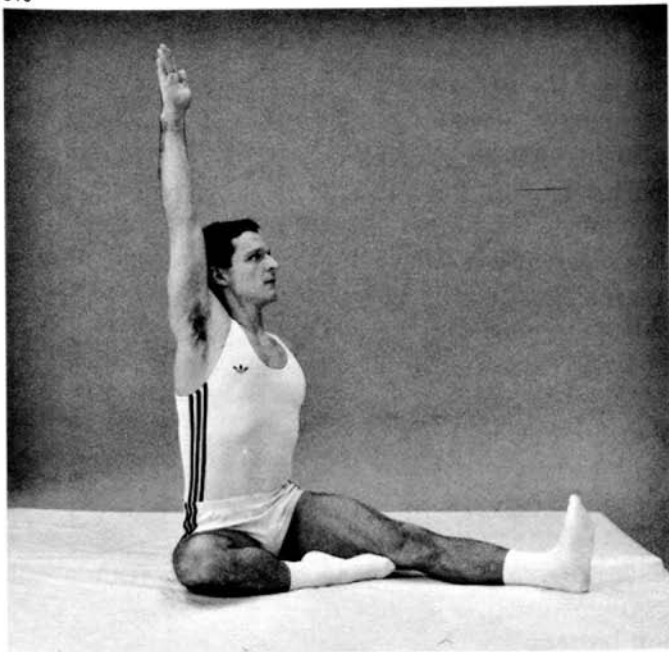
Anmerkung:

Ziel ist, daß der Oberkörper nicht mitdreht. Es darf kein Hochziehen oder Einsinken des Schultergürtels erlaubt werden. Nach dem Eindrehen des gestreckten Beines können Sie unmittelbar die Übung „Kriechstellung“ anfügen (vgl. Schmidt/Klümper Übung 83: Kriechstellung, S. 105–106, Bild 159–161). Sie drehen das gestreckte Bein weiter und legen Ihren Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne ab. Die Stirn liegt ebenfalls auf dem Boden.

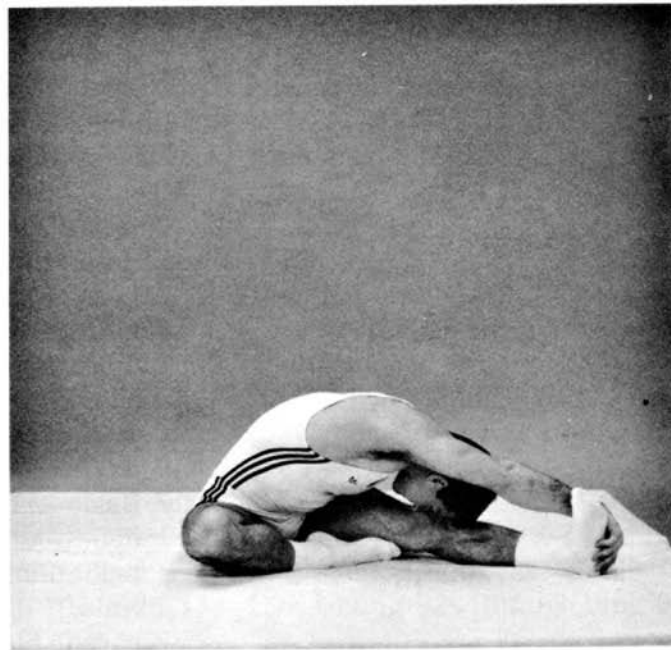
Übung 141: Beugen des Oberkörpers über Kreuz

Aus dem Langsitz die Fußsohle des rechten Beines an der Innenseite des gestreckten linken Beines heraufziehen. Fuß, Knie und Hüfte bilden ein Dreieck. Setzen Sie die linke Hand mit gestrecktem Ellenbogen neben die Hüfte, führen Sie den gestreckten rechten Arm in die Hochhalte (Bild 310) und senken sich beim Ausatmen mit gestrecktem Oberkörper weit nach vorn. Die rechte Hand umfaßt den linken aufgerichteten Fuß außen oder an der Fußspitze, Kopf bzw. Stirn ruhen, wenn möglich, auf dem Knie (Bild 311). Verharren Sie 6 Sekunden in dieser Position, bevor Sie die Übung zur anderen Seite wiederholen.

310



311



Beachten Sie:

- Das Knie des gestreckten Beines stets gerade halten,
- den Fuß des gestreckten Beines während der ganzen Übung zum Körper ziehen,
- Arm stets in Richtung der Hochhalte führen,
- das eingewinkelte Knie in Richtung Boden drücken,
- beim Vorbeugen des Oberkörpers ausatmen, beim Aufrichten einatmen, während des Verharrens ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

Anmerkung:

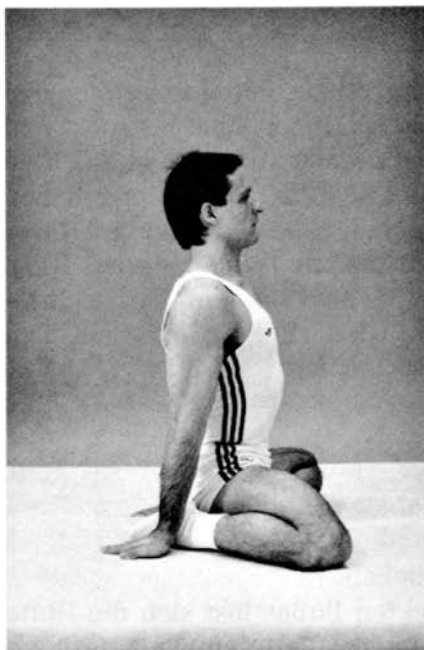
Wieder kommt es auf die exakte Ausführung an. Dafür sollte die Übung zunächst verlangsamt werden. Zu vergleichen ist die Dehnfähigkeit der linken und rechten Seite. Eventuell muß ein Ausgleich durch vermehrtes Nachüben einer Seite erarbeitet werden. Ist es Ihnen nicht möglich, mit der Hand den aufgerichteten Fuß zu fassen, so ziehen Sie Ihren Arm lediglich in Richtung der Fußspitze, neigen den Kopf auf die Brust und verharren, ohne zu federn, in dieser Stellung.

Übung 142: Hüftanheben aus dem Grätschsitz im Kniestand

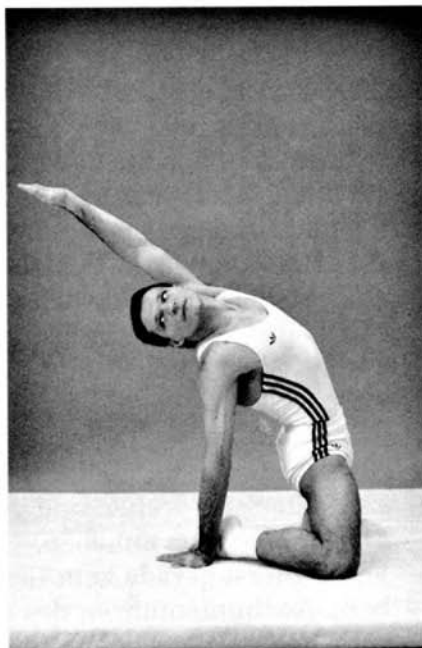
Sie beginnen wie in Übung 140 (Bild 308). Nun winkeln Sie den Unterschenkel des gestreckten Beines, so weit wie möglich, nach hinten ein (Bild 312 und 313). Führen Sie im Wechsel den linken bzw. rechten Arm in die Hochhalte und heben jedes Mal gleichzeitig langsam das Becken gerade nach vorne. Der Kopf neigt sich in Richtung der aufgestützten Hand, mit Blickkontakt zur Hand (Bild 314 und 315). Verharren Sie kurz in dieser Stellung und setzen sich dann zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm als Stützarm und führen anschließend die Übung wie beschrieben gegengleich aus.

Beachten Sie:

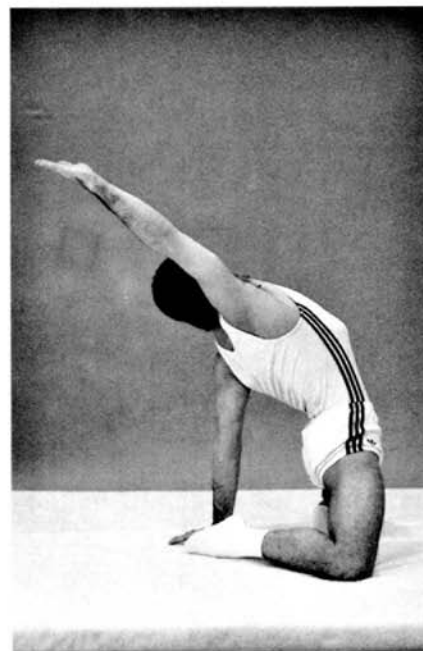
- Beide Knie so weit wie möglich einwinkeln (bei Kniebeschwerden den Kniewinkel nicht kleiner als 90 Grad wählen),
- beide Füße liegen mit ihrem Spann flach auf, ebenso Hände und Knie,
- gerade Sitzposition halten,



312

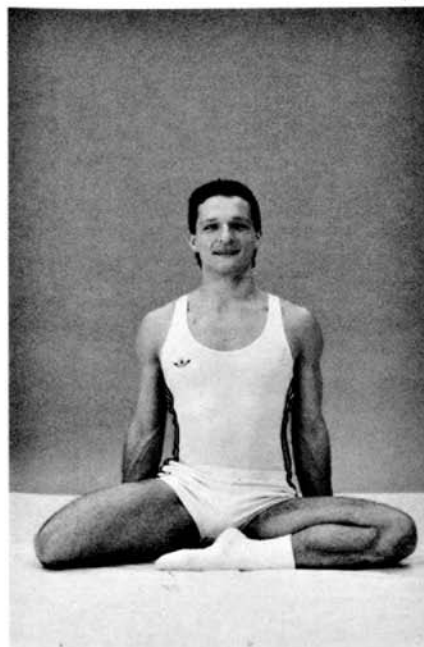


314



315

313



- Ellenbogen sind stets gestreckt,
- der Stützarm steht senkrecht zur Schulter,
- den hochgehaltenen Arm beim Nachvorneschieben des Beckens in Richtung Waagerechte drücken,
- das Becken beim Anheben nach vorne hoch kippen,
- ruhig atmen.

Anmerkung zu den Übungen 140 bis 142:

Mit diesen Übungen trainieren Sie Dehnung und Kraft. Sie sind als Ausgleich und Vorbereitung für viele Sportarten sinnvoll.

Zur Vorbereitung dienen folgende Übungen: aus Schmidt/Klümper Übung 52: Kreuz im Sitzen, S. 72, Bild 102–103; Übung 53: S. 72–73, Bild 104; Übung 54: Grätschsitz, S. 73–74, Bild 105–106; Übung 55: Vorbereitung zum Grätschwinkelsitz, S. 74–75, Bild 107–108; Übung 56: Vom Grätschwinkelsitz zur Flunder, S. 75–76, Bild 109–110; Übung 57: „Drehsitz“, S. 76–77, Bild 111–112; Übung 77: Beinführungen im Kniestand, S. 99, Bild 149–150; Übung 81: Seitliche Fußschläge, S. 103–104, Bild 154–156; Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage, S. 104, Bild 157–158.

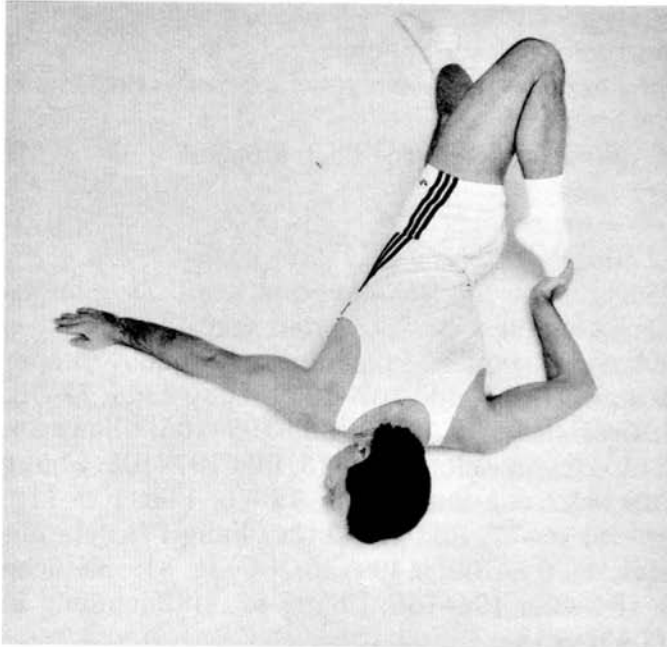
Übung 143: Seitdehnung in der Bauchlage

Aus der Bauchlage führen Sie beide Arme in die Seithalte, drehen den Kopf zur linken Seite und legen ihn ab. Die Beine sind gestreckt und geschlossen. Heben Sie das rechte Bein gerade an, winkeln das Knie in Richtung Gesäß ein und führen die Fußspitze in Richtung Boden zur gegenüberliegenden Seite. Versuchen Sie, den Fuß mit ihrer linken Hand verstärkt zum Gesäß zu ziehen (Bild 316 und 317). Verharren Sie einige Sekunden. Lösen Sie die Übung in der beschriebenen Reihenfolge rückwärts auf, und wiederholen Sie sie mit dem anderen Bein gegengleich.

Beachten Sie:

- Arme exakt in der Seithalte lassen,
- Kopf zur Seite drehen und gerade ablegen,
- Spielbein gerade anheben,
- Ferse zuerst gerade zum Gesäß drücken,
- beim Nachuntenführen des gestreckten Fußes löst sich die Hüfte vom Boden, die andere Hüfte bleibt bei geradem Bein fest am Boden,

316



317



- beide Schultern müssen bei geradem Schultergürtel stets am Boden bleiben. Wenn dies nicht möglich ist, dann drücken Sie den Fuß nur so weit in Richtung Boden, daß beide Schultern fest liegen bleiben.
- Arm nur ab Ellenbogen einwinkeln, d. h. den Oberarm nicht aus der Position der Seithalte verändern,
- in der Dehnlagerung ruhig atmen.

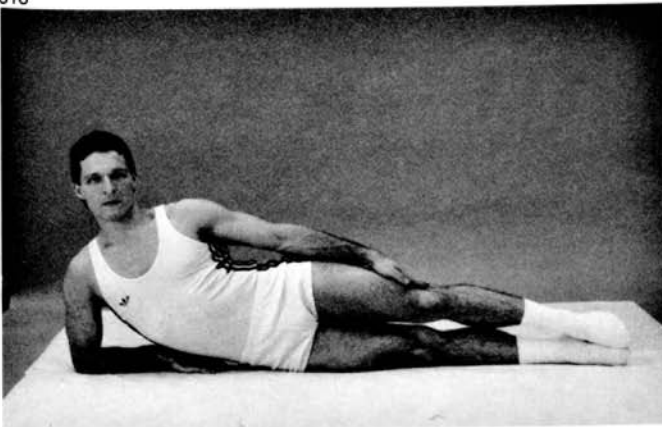
Anmerkung:

Auch diese Dehnlagerung vertieft Ihre Atmung. Die Übung dient weiter zur Förderung der Elastizität im Hüftbereich. Sie sollte jedoch erst dann angewandt werden, wenn die Oberschenkel- und Becken-
dehnung (Hüftvorspannung) bei gerader Knieführung ausreichend trainiert wurde. Ansonsten üben Sie die in diesem Kapitel unter 1., 2. und 4. in den Anmerkungen beschriebenen Übungen zur Vorbereitung dieser Elastizität.

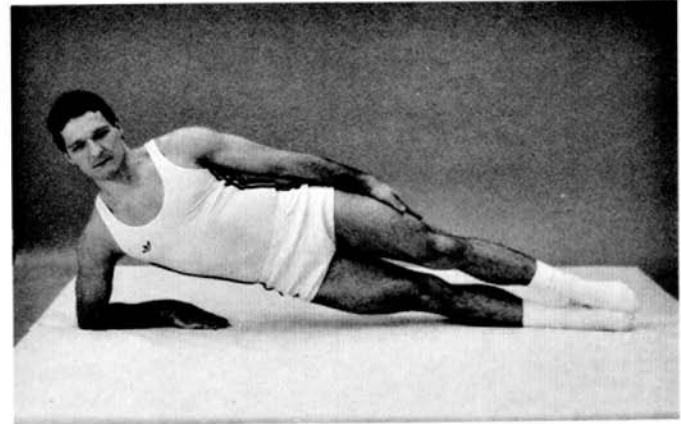
Übung 144: Hüfteinsatz aus der Seithalte – Unterarm unter dem Oberkörper (Seitspannung)

In der Seithalte stützen Sie den unten liegenden Unterarm auf und heben dabei den Oberkörper seitlich an. Der oben liegende gestreckte Arm ruht auf dem Oberschenkel (Bild 318). Aus dieser Haltung erheben Sie Ihr Becken, ohne dies nach vorne oder hinten abkippen

318



319



zu lassen (Bild 319). Senken Sie das Becken langsam, und wiederholen Sie die Übung anfangs 3mal. Üben Sie anschließend gegengleich.

Beachten Sie:

- Gerade Kopfhaltung,
- Schultergürtel in gerader Linie,
- Unterarm liegt exakt parallel unter dem Oberkörper und die Handfläche flach auf dem Boden,
- die obere Hüfte nicht nach vorne oder hinten abkippen lassen,
- Beine geschlossen und gerade halten und Füße strecken,
- das Becken stets gekippt lassen, d. h. nach vorne hoch kippen,
- das Becken möglichst hoch führen, ohne die Körperhaltung zu verändern und ruhig atmen.

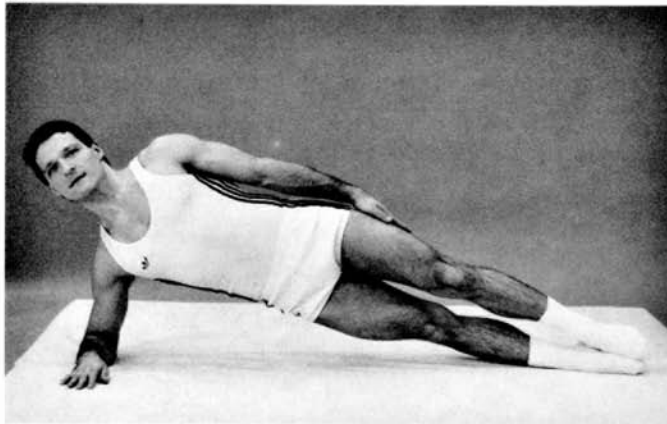
Anmerkung:

Diese Übung dient zur Kräftigung der Körperseiten und des Stützapparates. Sollte eine Hüfte schwächer als die andere sein, so üben Sie mit der schwächeren Seite vermehrt.

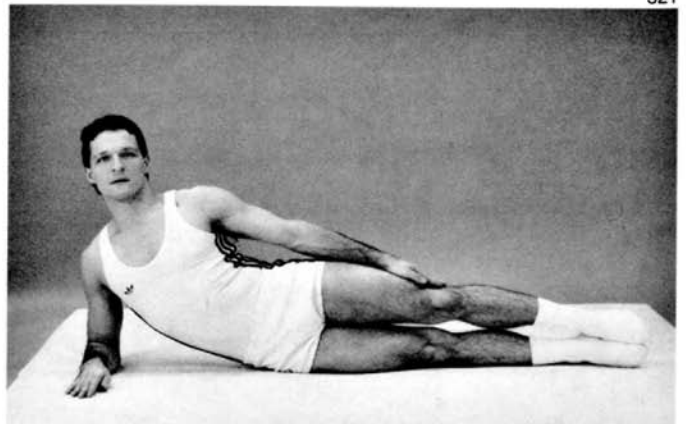
Übung 145: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm senkrecht zum Oberkörper

Führen Sie die Übung wie in Übung 144 beschrieben aus. Der Unterarm steht jetzt jedoch senkrecht zum Oberkörper (Bild 320 und 321), die Handfläche zeigt mit geschlossenen Fingern nach vorne. Wiederholen Sie auch hier die Übung anfangs je Seite 3mal hintereinander.

320



321



Beachten Sie:

- Vgl. Übung 144,
- der Ellenbogen des Stützarmes liegt in der Ausgangsposition exakt unter der Schulter, beim Erheben der Hüfte steht der Unterarm genau senkrecht zum Körper.

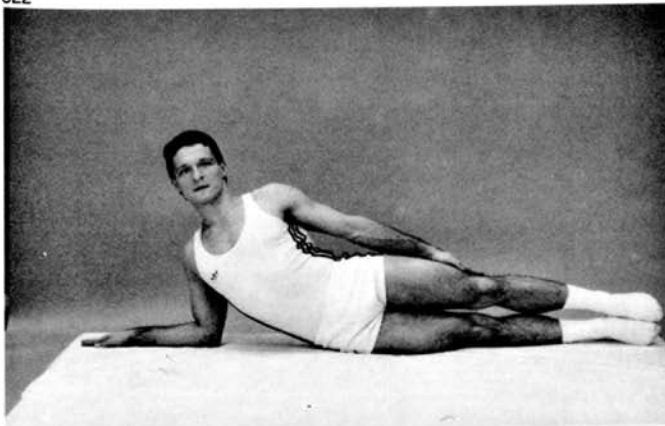
Übung 146: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm in Verlängerung des Oberkörpers

Führen Sie die Übung wie in den Übungen 144 und 145 beschrieben aus. Stützen Sie den Ellenbogen genau unter der Schulter auf und drehen Sie den Oberarm, bis der Unterarm in gerader Verlängerung des Oberkörpers liegt (Bild 322 und 323). Wiederholen Sie auch diese Übung anfangs 3mal je Seite.

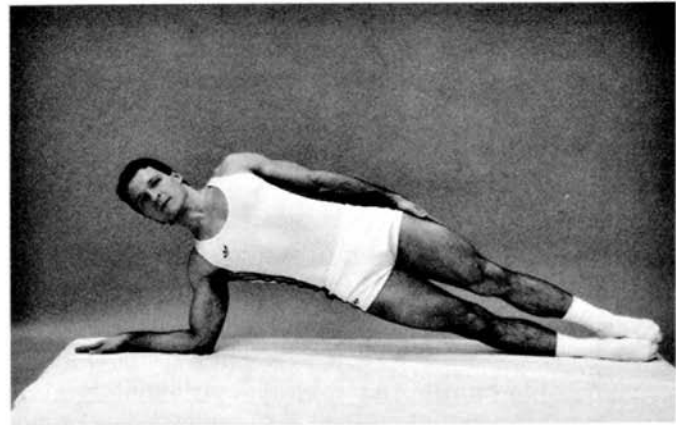
Beachten Sie:

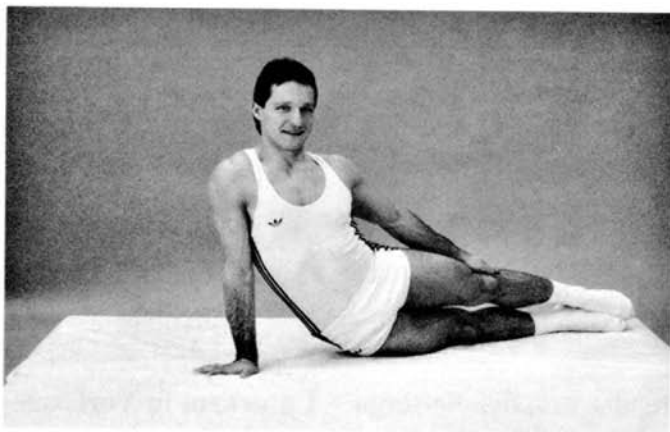
- Vgl. Übung 144 und 145,
- Hand liegt flach am Boden auf,
- Unterarm möglichst exakt in die Verlängerung des Oberkörpers legen,
- seitliche Körperhaltung unverändert beibehalten.

322

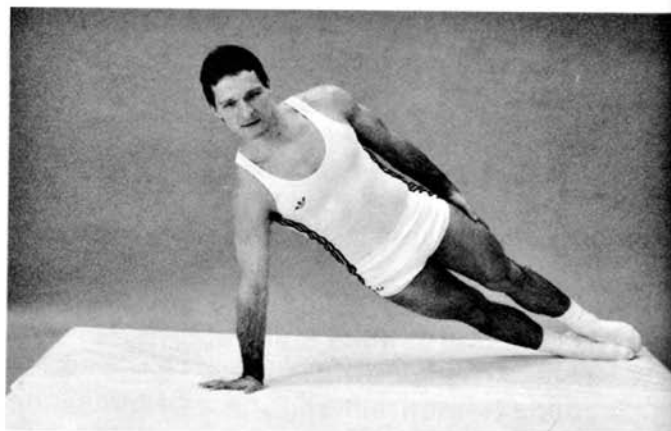


323





324



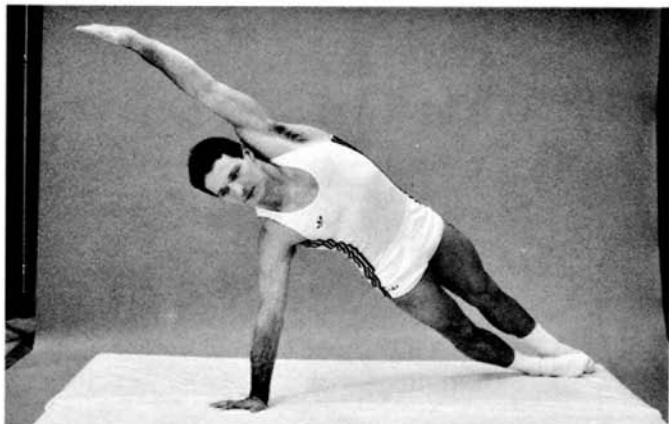
325

Übung 147: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Stützarm gestreckt (Dehnungs- und Kräftigungsübung)

Richten Sie sich aus der Seitlage auf, indem Sie den unteren Arm gestreckt senkrecht unter der Schulter aufstützen, und legen Sie den oberen Arm gestreckt auf den Oberschenkel (Bild 324). Aus dieser Haltung heben Sie langsam Ihr Becken, ohne seitlich nach vorne oder hinten zu kippen (Bild 325). Senken Sie Ihr Becken langsam, und wiederholen Sie die Übung je Seite 3mal.

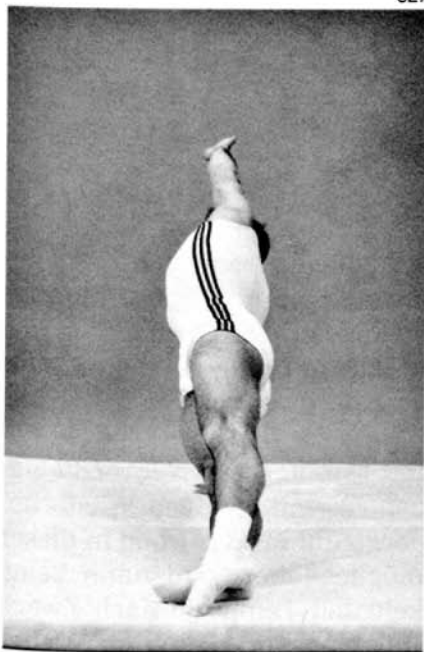
Beachten Sie:

- Vgl. Übung 144 bis 146,
- Stützarm steht senkrecht unter der Schulter,
- Ellenbogen stets gestreckt halten,
- den Fuß des unteren Beines können Sie anfangs etwas zum Körper anziehen, damit Sie das Gleichgewicht besser halten können,
- beim Anheben der Hüfte das Becken gerade halten.



326

327

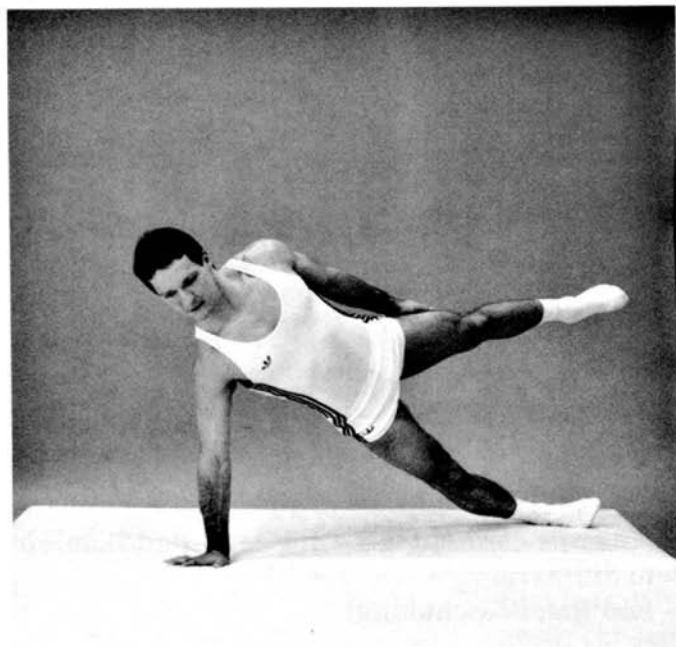


**Übung 148: Hüfteinsatz aus der Seitlage – mit Arm- und Beinführung bei gestrecktem Stützarm
(Dehnungs-, Kraft- und Balanceschulung)**

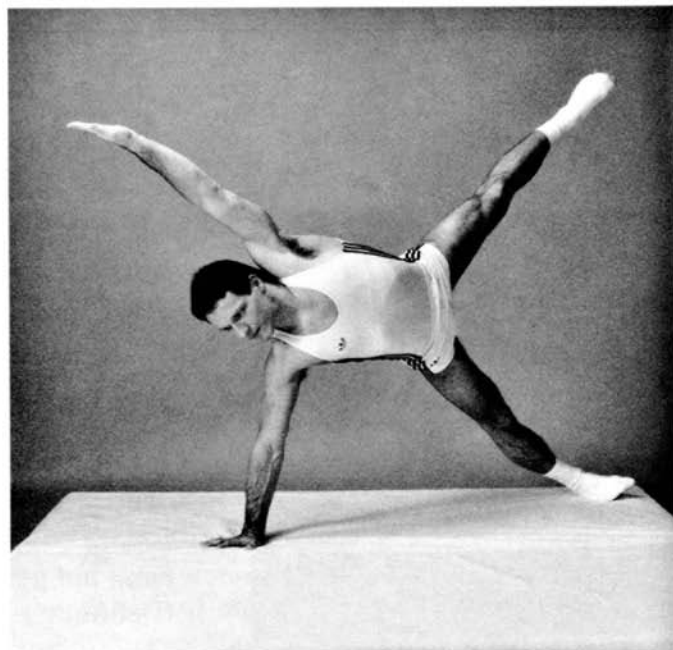
Die Übung 147 wird durch drei Ausführungsmöglichkeiten erweitert. Aus der Ausgangsposition Bild 324 heben Sie die Hüfte und führen dabei gleichzeitig den auf dem Oberschenkel liegenden gestreckten Arm genau seitwärts in die Hochhalte (Bild 326 und 327). Die zweite Möglichkeit der Ausführung besteht darin, daß Sie anstatt des Armes das gestreckte Bein aus der geraden Beckenstellung anheben (Bild 328). Sie können als dritte Möglichkeit die beiden beschriebenen Ausführungen verbinden, indem Sie gleichzeitig mit dem Hüftanheben den Arm in die Hochhalte führen und das Bein gestreckt abspreizen (Bild 329). Wiederholen Sie die Übung wie in Übung 147 angegeben bzw. nach Ihrem augenblicklichen Gleichgewichtsgefühl und Trainingszustand.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 147,
- bei der Führung des gestreckten Armes in die Hochhalte bildet der Arm mit dem Körper eine Linie (vgl. Bild 327),
- das Abspreizen des oberen Beines erfolgt ohne Nachinnen- bzw. Nachaußendrehen des Oberschenkels,
- werden Arm und Bein gleichzeitig erhoben, so sollten beide gleichzeitig in der beschriebenen Endposition sein.



328



329

Anmerkungen zu den Übungen 144 bis 148:

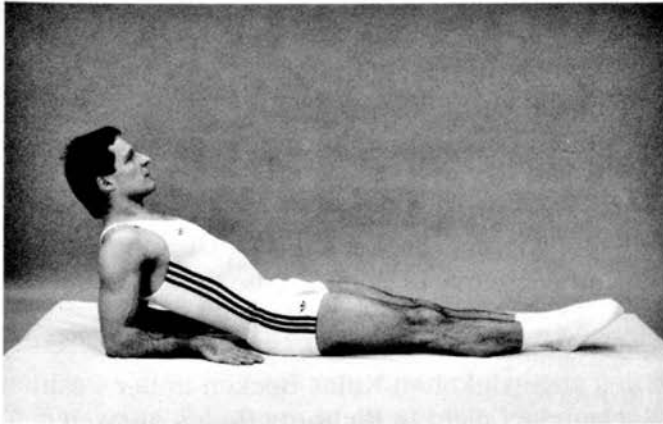
Die Übungen 144 bis 148 zeigen Ihnen einen Weg mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. In diesem Übungskomplex trainieren Sie außer den Hüften die Handgelenke, die Ellenbogen und die Koordination der verschiedenen Körpereinsätze. Die angestrebte Vordehnung und Kräftigung der genannten Körperteile ist von großer Bedeutung für eventuelle Höchstbelastungen, wie sie z. B. in der Akrobatik gefordert werden.

Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich u. a. nach Ihrer Fähigkeit zur exakten Ausführung. Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen. Sie müssen sich erst das Körpergefühl für das Üben in dieser Position erarbeiten. Den Variationsmöglichkeiten sind dann keine Grenzen gesetzt. Sie können Häufigkeit und Tempo je nach Zweck variieren, aber erst, wenn Sie die Übung langsam, richtig und sicher ausführen können.

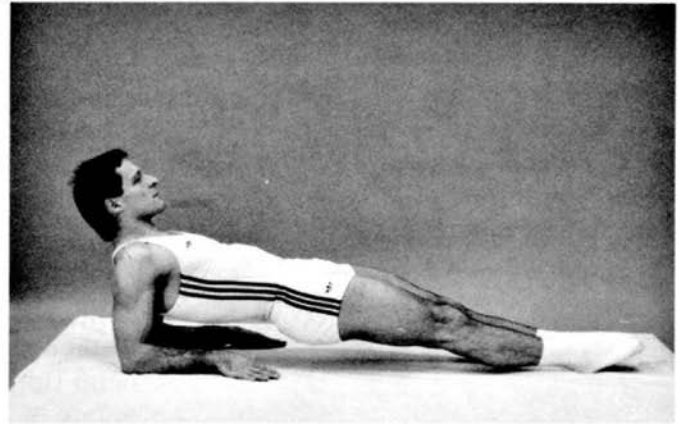
Vorbereitende Übungen sind alle Übungen, die zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Beckens, der Zwischenrippenmuskulatur und des Stützapparates dienen. Vergleichen Sie hierzu: Schmidt/Klümper Übung 12: Seitdehnung im Sitzen, S. 33, Bild 31; Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche, S. 45, Bild 50; Übung 24: Rumpfkrei-

sen mit gestreckten Armen, S. 46–47, Bild 51–54; Übung 30: Twisten, S. 53, Bild 67; Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes, S. 54, Bild 68–69; Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm, S. 55, Bild 70; Übung 36: Kreisen aus dem Schulterbereich, S. 58–59, Bild 77–78; Übung 78: Hüftbeweglichkeit, S. 100, Bild 151; Übung 79: Hüftkraft in Seitlage, S. 101, Bild 152; Übung 80: Hüftkraft in Seitlage mit Anheben der Beine und Arme, S. 102, Bild 153; Übung 81: Seitliche Fußschläge, S. 103–104, Bild 154–156; Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage, S. 104, Bild 157–158; Übung 85: Seitneigen im Kniestand, S. 108–109, Bild 164–165.

330

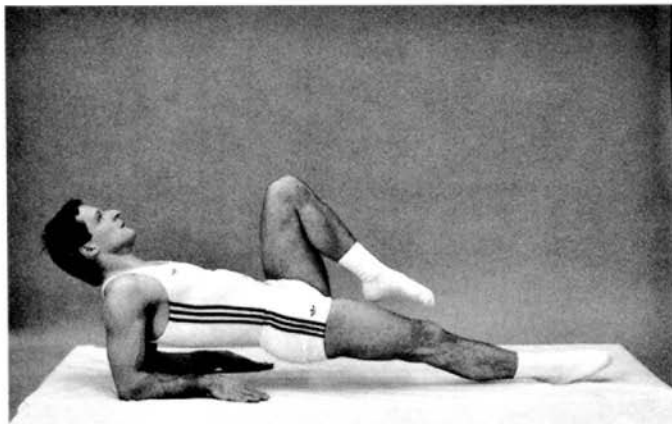


331

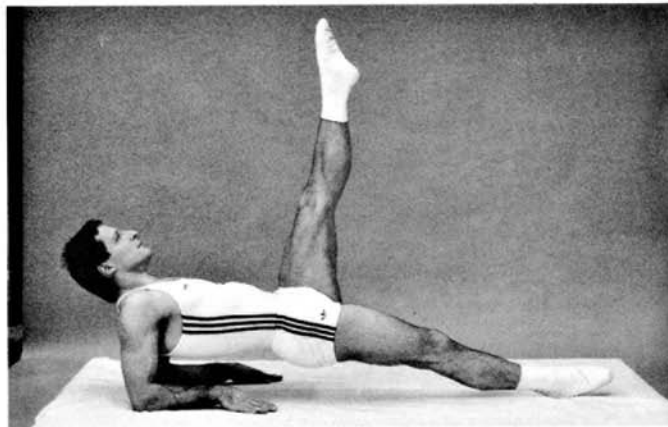


Übung 149: Unterarmliegestütz rücklings – ohne/mit Beinführungen

Aus dem geraden Liegen in der Rückenlage richten Sie Ihren Oberkörper so auf, daß Sie sich mit Ihren Unterarmen auf dem Boden aufstützen können. Die Oberarme stehen senkrecht zur Schulter (Bild 330). Heben Sie aus dieser Position das gekippte Becken an (Bild 331). Verharren Sie anfangs 6 Sekunden in dieser Haltung. Wiederholen Sie die Übung 3mal. Sie verstärken die Wirkung, indem Sie ein Knie beugen und zum Körper ziehen (Bild 332). Dann können Sie das gebeugte Knie strecken (Bild 333) und so wiederum 6 Sekunden verharren. Wiederholen Sie die Übung wie oben beschrieben mit dem anderen Bein.



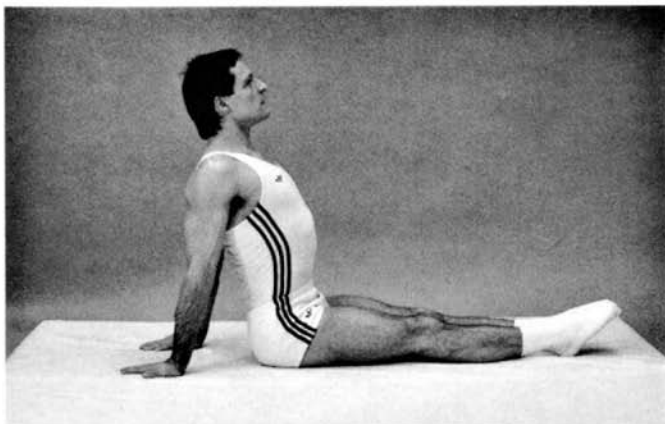
332



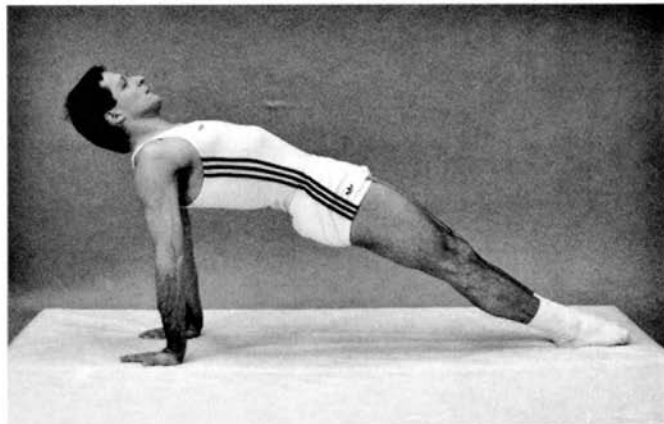
333

Beachten Sie:

- Unterarme liegen parallel zum Oberkörper,
- Handflächen sind flach auf den Boden gedrückt,
- Oberarme stehen senkrecht zur Schulter, also die Ellenbogen unter der Schulter,
- Kopf stets gerade halten,
- vor dem Anheben des gekippten Beckens die Brust anheben und die Schultern nach hinten unten drücken, dann erst das Becken anheben,
- Becken stets gekippt halten,
- beim Hochführen des angewinkelten Knies Becken in der Position halten, d. h. das Becken darf nicht in Richtung Boden ausweichen,
- Knie in Richtung Körpermitte heranziehen und den gestreckten Fuß zum Gesäß drücken,
- bei Ausführung der Übung mit gestrecktem Bein erst das gebeugte Knie gerade zum Körper ziehen, dann erst strecken,
- Fußspitzen strecken,
- beim Verharren ruhig weiteratmen,
- den Körper ruhig halten.



334



335

Übung 150: Liegestütz rücklings – ohne/mit Beinführungen

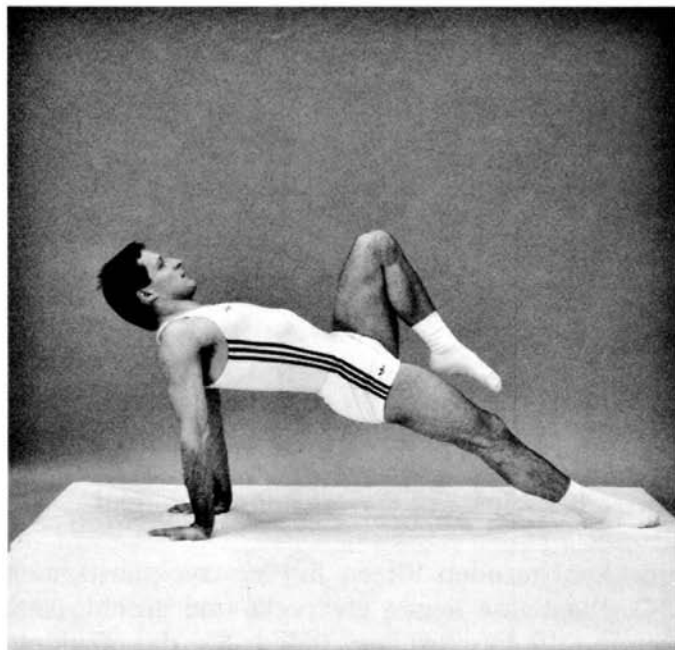
Stützen Sie sich aus dem geraden Sitzen mit gestreckten Armen hinten auf (Bild 334). Die Beine liegen gestreckt und geschlossen. Üben Sie wie in Übung 149 beschrieben, indem Sie das gekippte Becken anheben (Bild 335) und eventuell die Übung durch Heranführen eines zuerst gebeugten (Bild 336) und anschließend gestreckten Knies (Bild 337) verstärken. Wiederholen Sie die Übung 3 mal.

Beachten Sie:

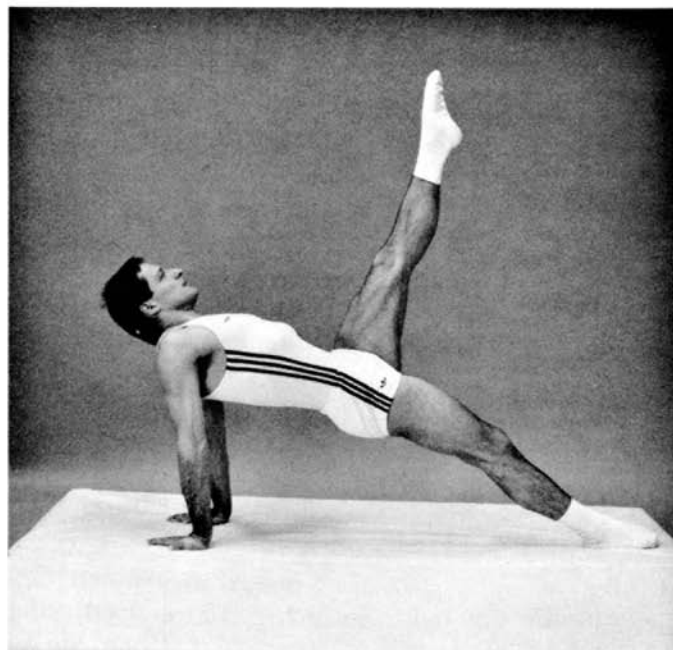
- Vgl. Übung 149,
- Fingerspitzen zeigen in Richtung Kopf,
- Hände flach, in gleicher Höhe und parallel aufsetzen,
- das gekippte Becken beim Heranziehen des Knies nicht nach unten ausweichen lassen,
- bei der Streckung des erhobenen Beines nur den Unterschenkel ab Knie aufklappen, das Knie also in seiner Position lassen,
- das aufgesetzte Bein stets gestreckt halten,
- Zehen in Richtung Boden drücken.

Anmerkung zu den Übungen 149 und 150:

Vergleichen Sie zur Vorbereitung dieser Übungen: Schmidt/Klümper Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11; Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bild

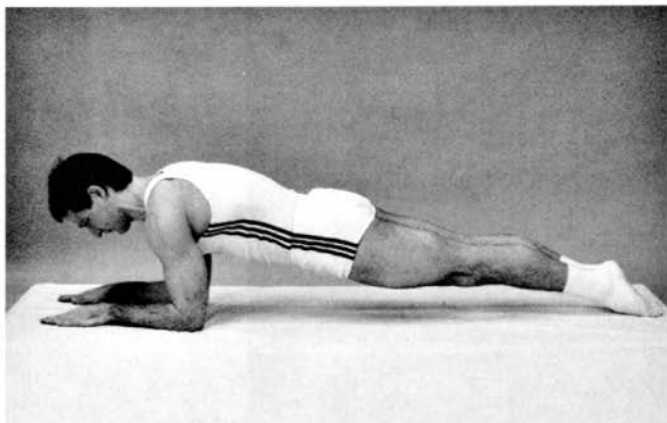


336

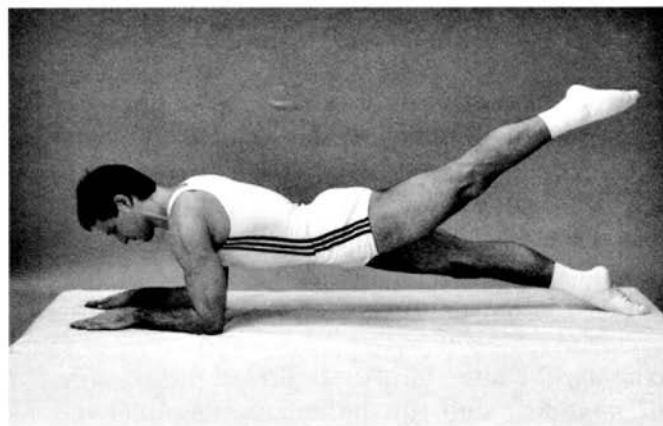


337

12–13; Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25–26, Bild 14–17; Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie, S. 34–35, Bild 32–35; Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches, S. 39–40, Bild 40–42; Übung 19: „Sich-Erheben“ mit angewinkeltem Bein, S. 42, Bild 44–45; Übung 28: Dehnung des Oberschenkels, S. 51–52, Bild 63–64; Übung 51: Schwebesitz, S. 71–72, Bild 99–101; Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule, S. 79–80, Bild 115–116; Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage, S. 84–85, Bild 122–125; Übung 65: Bein-schwünge, S. 87–88, Bild 128–130.



338



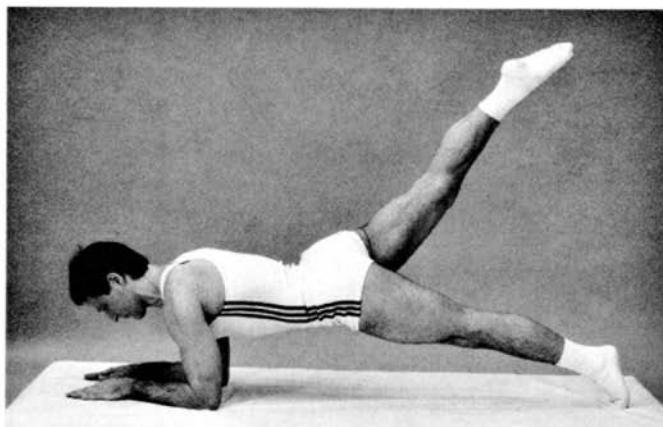
339

Übung 151: Unterarmliegestütz – mit Beinführung

Aus dem Unterarmliegestütz (Bild 338) heben Sie im Wechsel das linke bzw. rechte gestreckte Bein gerade aus der Hüfte an (Bild 339) und verharren in dieser Haltung einige Sekunden. Üben Sie je Bein mindestens 3mal. Sie verstärken die Übung, indem Sie den Unterarmliegestütz im Ballenstand durchführen (Bild 340).

Beachten Sie:

- Die Unterarme liegen parallel nebeneinander,
- Handflächen liegen flach auf dem Boden,
- Ellenbogen exakt unter die Schultern stellen,
- Becken gekippt und gerade halten,
- Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- Beine gestreckt und geschlossen halten,
- Fersen leicht zusammendrücken,
- Fußspitzen gestreckt auflegen oder den Fuß im Ballenstand aufsetzen,
- beim Anheben des gestreckten Beines den Oberschenkel weder nach innen noch nach außen drehen,
- das Becken bleibt in der eingenommenen Position, d. h. beim Anheben des gestreckten Beines das Becken nicht mit anheben, den Körper vom Kopf bis zu den Fußspitzen gestreckt halten,
- ruhig atmen.



340

Anmerkung:

Bei allen diesen Stützübungen ist es von größter Wichtigkeit, kein Verschieben des Schultergürtels oder Nachlassen der Körperspannung zu erlauben. Körperreaktionen, z. B. Zittern oder Nachlassen der Körperspannung, zeigen das individuelle Leistungsvermögen an. Dies zu erkennen, ist für weitere Übungswiederholungen und Haltezeiten wichtig und muß berücksichtigt werden.

Übung 152: Liegestütz – mit Beinführung

Aus der Ausgangsposition, dem Liegestütz (Bild 341), heben Sie im Wechsel ein Bein an (Bild 342) wie in Übung 151 beschrieben. Verharren Sie auch hier mindestens 6 Sekunden in der angegebenen Haltung und üben je Bein mindestens 3mal.

Beachten Sie:

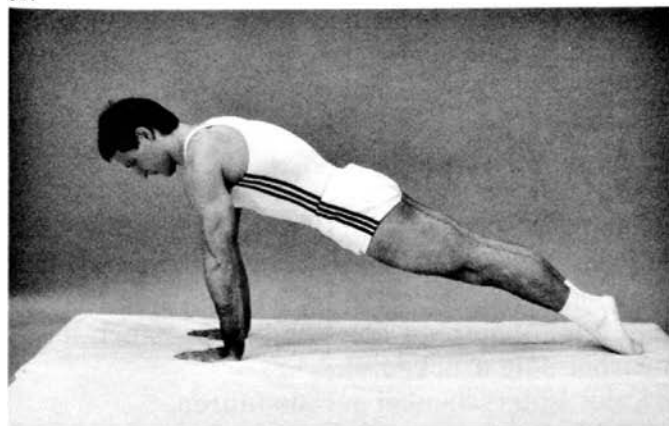
- Vgl. Übung 151,
- Handflächen liegen flach,
- Finger sind geschlossen,
- Ellenbogenkuhlen zeigen nach vorne, d. h. die Unter- und Oberarme, so weit wie möglich, nach außen drehen, ohne die eingenommene Handposition dabei zu verändern,
- die Arme stehen parallel und senkrecht zur Schulter,
- Kopfhaltung gerade.

Anmerkung zu den Übungen 150 bis 152:

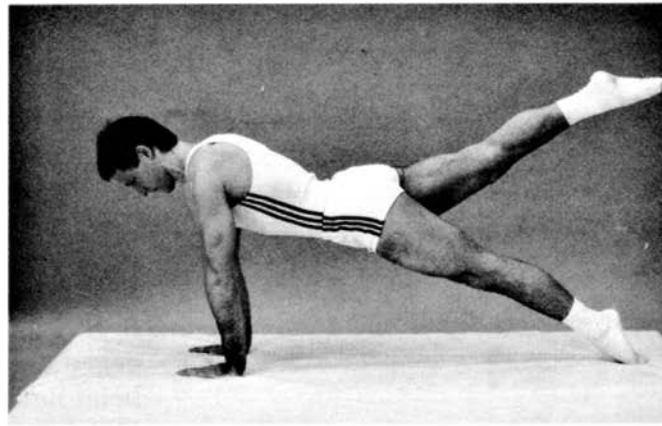
Besonders sorgfältig achten Sie bitte bei Stärkungsübungen auf die Körperstatik, denn Sie stärken Ihren Körper immer in der von Ihnen eingenommenen Position! Alle Übungen dienen zur Spannungs- und Balanceschulung bei exakt eingehaltener Statik. Sie können wie in Übung 151 die Fußhaltung wechseln, indem die Zehen gestreckt aufgelegt oder wie im hohen Ballenstand aufgestellt werden. Bei schwachem Kreuz ist die Übung leichter im Ballenstand auszuführen. Beide Fußstellungen sollten Sie nur so lange üben, wie es ohne Verdrehen der Knöchel möglich ist.

Nach den Übungen schütteln Sie kräftig die Hand- und Fußgelenke aus. Sie können die Bewegungen verbinden mit den Übungen in: Schmidt/Klümper Übung 86: Liegestütz, S. 109–110, Bild 166 und Übung 87: Unterarmliegestütz („Brett“), S. 11, Bild 167.

341



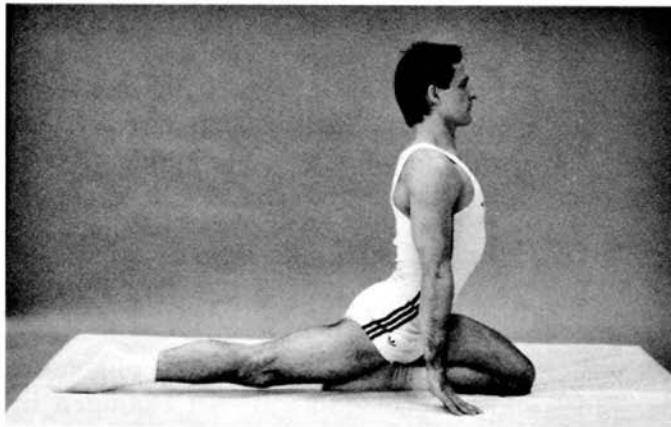
342



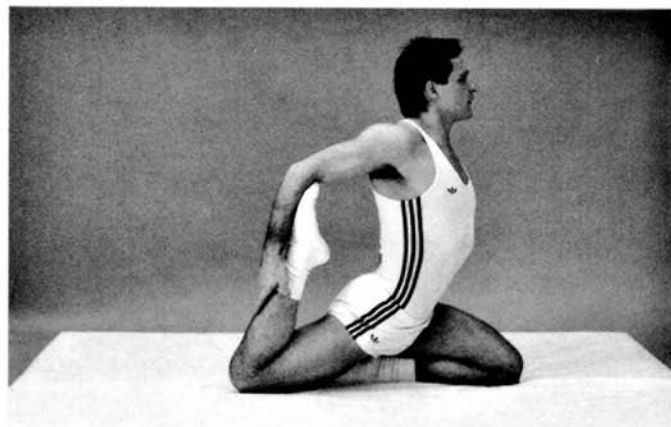
6. Spagatformen

Übung 153: Kriechstellung mit Einwinkeln des hinteren Beines (Bein- und Hüftdehnung aus dem Fersensitz)

Aus dem Kniestand strecken Sie das rechte Bein gerade nach hinten und setzen sich auf die Ferse ab (Kriechstellung). Der Oberkörper 105



343



344

bleibt gerade aufrecht (Bild 343). Winkeln Sie nun das hintere Bein ab Knie gerade ein. Sie können die Dehnung im Oberschenkelbereich verstärken, indem Sie mit der rechten Hand den rechten Fuß umfassen, diesen langsam zum Gesäß ziehen und in dieser Position 6 Sekunden verharren (Bild 344). Lösen Sie die Dehnung auf, indem Sie den Unterschenkel ab Knie wieder ganz strecken. Üben Sie je Bein anfangs nur 1mal.

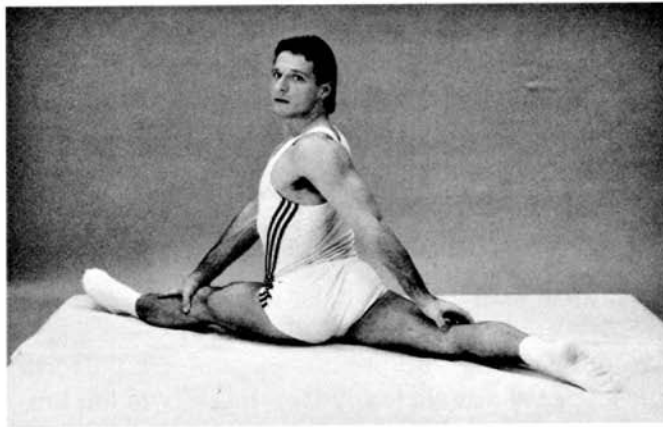
Beachten Sie:

- Vor dem Einwinkeln des hinteren Beines dieses gestreckt und nicht auswärts gedreht halten,
- Becken gerade halten und während der Übung den Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- beim Beugen des Knies Unterschenkel gerade führen,
- Fußspitze stets gestreckt halten,
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen,
- Kopf gerade halten.

Anmerkung:

Diese Übung trainiert die Fähigkeit zum Spagat, ohne die Hüfte zu verschieben. Erweitert werden kann sie durch verschiedene Armführungen. Beide Arme können in die Seit-, Vor-, Hoch- oder Rückhalte genommen werden. Auch dabei darf sich die Lage des Beckens und des Oberkörpers nicht verschieben.

Sie können diese Übung verbinden mit der Übung 83: Kriechstellung, S. 105–106, Bild 159–161 in Schmidt/Klümper.



345

Übung 154: Damenspagat – mit Drehung der Schulter bzw. des Oberkörpers

Im Damenspagat führen Sie die linke Hand zum rechten Knie und die rechte Hand zum linken Knie. Drehen Sie nun bei aufrechter, gerader Haltung den Kopf mit der hinteren Schulter so weit zum hinteren Arm wie möglich (Bild 345). Die andere Schulter sollte möglichst in der Ausgangsstellung bleiben. Verharren Sie anfangs 6 Sekunden, drehen Sie dann den Oberkörper mit der entsprechenden Armführung zur entgegengesetzten Seite. Üben Sie die Übung gegengleich 1mal. Sie können auch den Oberkörper drehen und die Arme in die Vor-, Rück-, Hoch- oder Seithalte nehmen.

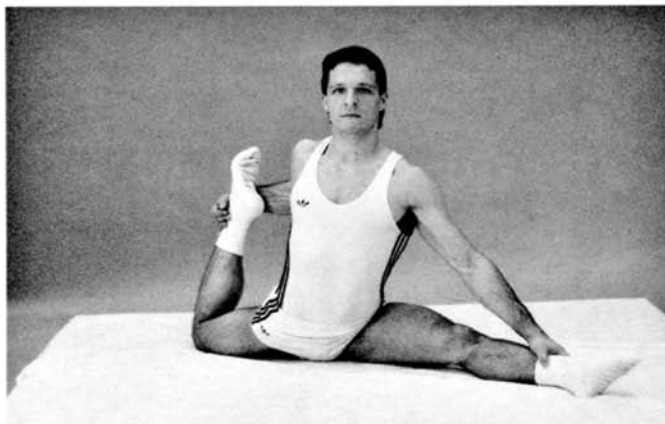
Beachten Sie:

- Den hinteren Oberschenkel nicht nach innen oder außen drehen,
- beide Ellenbogen gestreckt halten,
- Schultern nach hinten unten ziehen und Kopf gerade drehen.

Anmerkung:

Diese Übung sollte erst dann durchgeführt werden, wenn der Damenspagat zu beiden Seiten mit exakter Beckenstellung ausgeführt werden kann. Die Dehnung im Spagat darf niemals weh tun oder durch gewaltsames Zerren erreicht werden! Die Dehnfähigkeit muß langsam erarbeitet werden.

Als vorbereitende Übungen vergleichen Sie alle hier beschriebenen Übungen zur Hüftvorspannung.



346

Übung 155: Damenspagat mit Kniebeugung

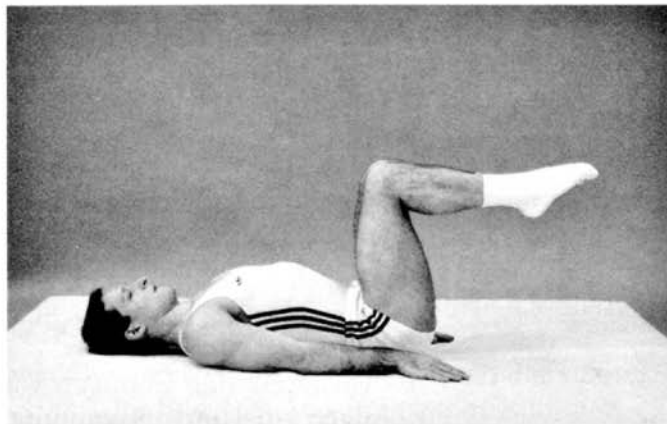
Aus der Ausgangsposition Übung 154 winkeln Sie das hintere Knie ein. Sie verstärken die Dehnung, indem Sie mit der rechten Hand den rechten Fuß umfassen und diesen langsam in Richtung Gesäß drücken (Bild 346). Verharren Sie je Bein 1mal 6 Sekunden.

Beachten Sie:

– Vgl. Übung 153 und 154.

Anmerkung:

Dehnen Sie stets langsam und nie unter Schmerzen. Sie müssen selbst fühlen, wann der äußerste Punkt erreicht ist.



347

„Bauch“

1. Gerade Bauchmuskulatur

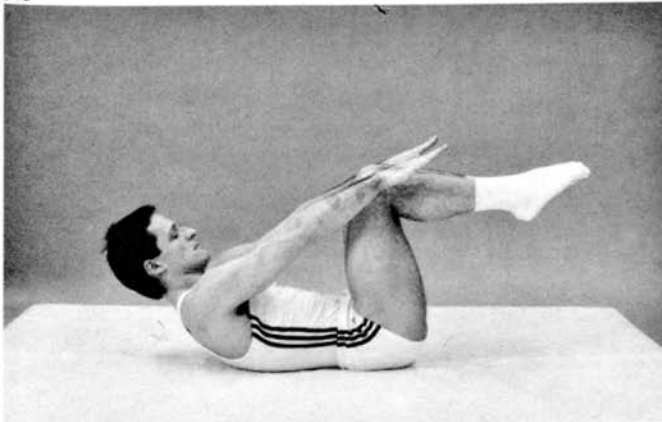
Übung 156: Gerade Bauchmuskulatur – mit paralleler Armführung

In der Rückenlage legen Sie Ihre gestreckten Arme neben die Hüften und heben die Unterschenkel bis zur Waagerechten an, indem Sie die Oberschenkel bis zu einem Hüftwinkel von 90 Grad zu sich ziehen (Bild 347). Aus dieser Ausgangsposition heben Sie beim Einatmen die Schultern und strecken die Hände zu den Knien (Bild 348). Beim Ausatmen führen Sie Schultern, Nacken und Arme bis wenige Zentimeter über den Boden zurück. Verharren Sie in dieser Haltung 4 bis 8 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

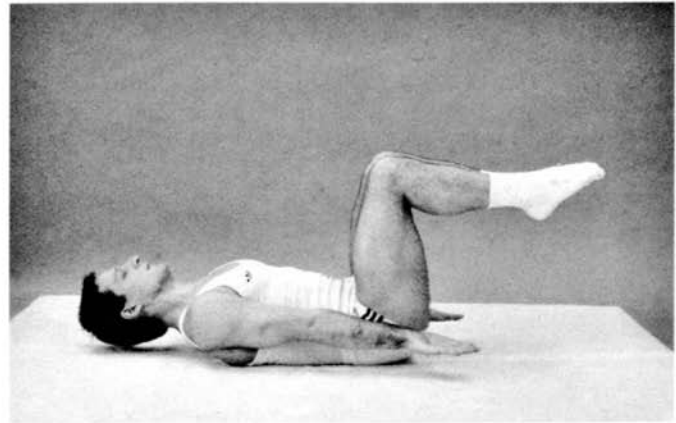
Beachten Sie:

- Fußspitzen gestreckt,
- Knie- und Hüftwinkel betragen stets 90 Grad,
- Kopf bleibt zur Schulter stets gerade,
- Arme parallel und gerade führen,
- Schultern, Kopf und Arme beim Halten nicht ablegen,
- Lendenwirbelsäule muß stets auf dem Boden bleiben,
- Atemtechnik.

348

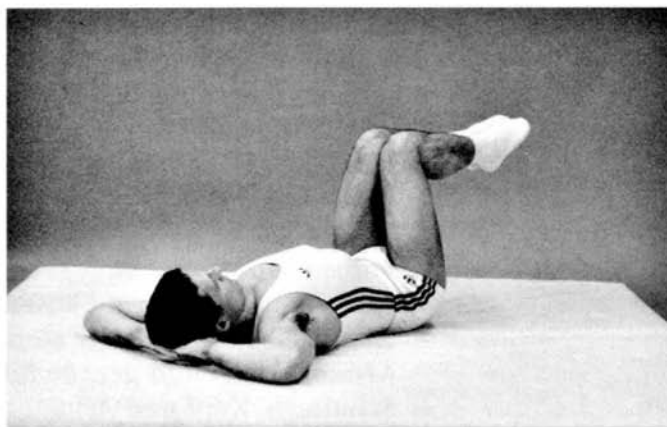


349



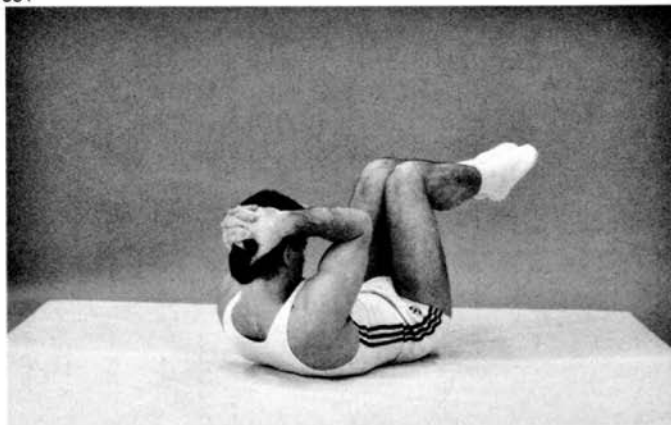
Übung 157: Gerade Bauchmuskulatur – im Flechtgriff

Aus der Ausgangsposition Übung 156 führen Sie die Arme zum Flechtgriff hinter den Kopf (Bild 350). Nun drücken Sie die Ellenbogen leicht zusammen und beginnen, vom Hinterkopf an Wirbel für Wirbel aufzurollen, bis sich die Schultern vom Boden lösen (Bild 351). In dieser Stellung führen Sie die Ellenbogen wieder so weit wie möglich nach hinten und senken den Oberkörper bis wenige Zentimeter über den Boden zurück (Bild 352). Verharren Sie anfangs 4 bis 6 Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

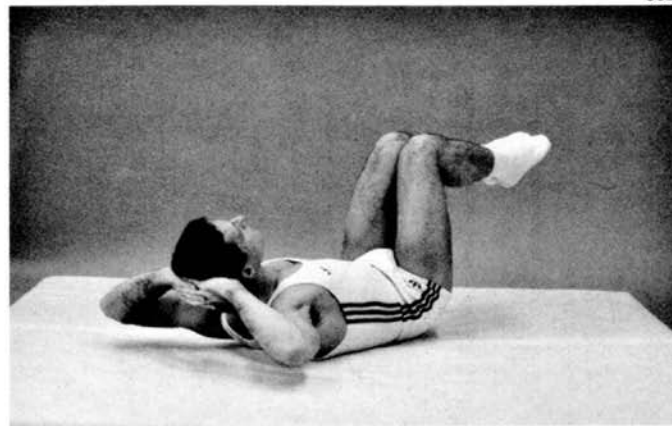


350

351



352



Beachten Sie:

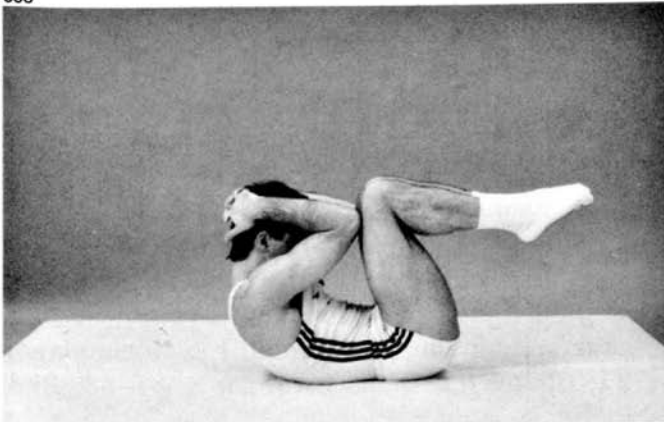
- Vgl. Übung 156,
- Ellenbogen, wie beschrieben, exakt führen,
- Schultern und Ellenbogen nicht auf den Boden ablegen,
- ruhig und gleichmäßig weiteratmen, ohne die Gesichtsmuskulatur zu verkrampfen.

2. Schräge Bauchmuskulatur

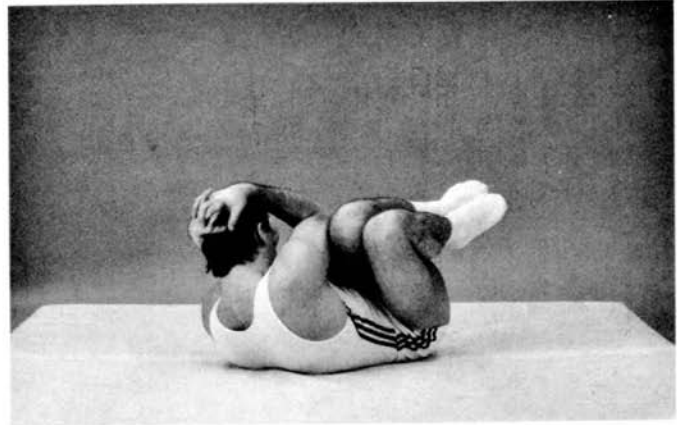
Übung 158: Schräge Bauchmuskulatur – im Flechtgriff

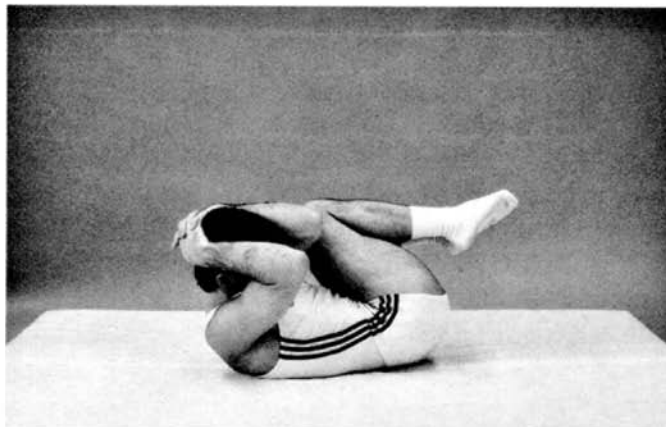
Rollen Sie aus der Ausgangsposition Übung 157, bei gleichzeitigem Schließen der Ellenbogen, Wirbel für Wirbel so weit auf, bis Ihre geschlossenen Ellenbogen Ihre Knie berühren (Bild 353). Verharren Sie mindesten 4 bis 6 Sekunden und legen sich danach wieder in die Ausgangsposition zurück. Beginnen Sie die Übung nach kurzer Pause von vorne, ziehen jedoch die zusammengehaltenen Ellenbogen und Knie links bzw. rechts seitlich aneinander vorbei möglichst weit zur Gegenseite (Bild 354 und 355). Verharren Sie in jeder der beschriebenen Lagen 4 bis 6 Sekunden.

353



354





355

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 156 und 157,
- Ellenbogen so weit wie möglich zusammenführen und während des Haltens leicht zusammengedrückt lassen,
- Knie stets leicht zusammendrücken,
- die geschlossenen Fersen zum Gesäß ziehen,
- beim Halten ruhig weiter atmen.

Anmerkung zu den Übungen 156 bis 158:

Die Haltezeit kann bei jeder der beschriebenen Positionen verkürzt oder verlängert werden. Dies hängt von Ihrem Trainingszustand ab. Als Gegenbewegung und zur Lockerung führen Sie danach sofort folgende Übungen aus: in Schmidt/Klümper Übung 70: „Einfache Kobra“, S. 92, Bild 136–137; Übung 71: „Kobra“, S. 93, Bild 138; Übung 72: „Katze“, S. 94, Bild 139–141.

Weitere Vorbereitungs- und Stärkungsübungen für den Becken- und Bauchbereich wären: in Schmidt/Klümper Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11; Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches, S. 39–40, Bild 40–42; Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule, S. 78–79, Bild 113–114; Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche, S. 83, Bild 121; Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage, S. 84–85, Bild 122–125; Übung 65: Beinschwünge, S. 87–88, Bild 128–130.

3. Kombinationen

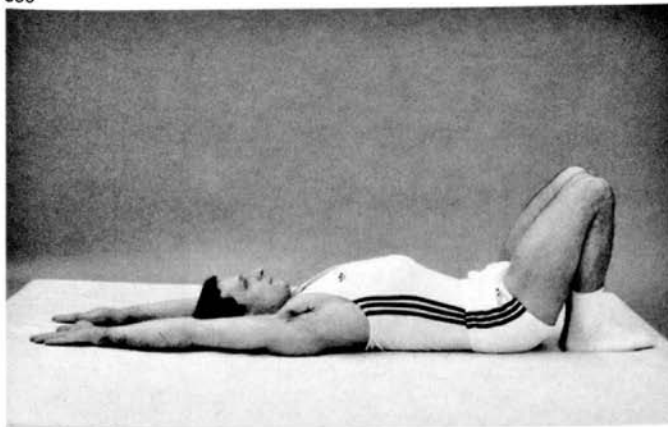
Übung 159: Gerades Aufrollen

Aus der Ausgangsposition Bild 356 führen Sie Ihre geschlossenen Knie zur Brust (Bild 357) und rollen langsam Wirbel für Wirbel auf, bis die Knie hinter dem Kopf liegen (Bild 358 und 359). Aus dieser Haltung strecken Sie die Beine und legen die gestreckten Fußspitzen auf den Boden (Bild 360). Verharren Sie in dieser Position einige Sekunden. Beugen Sie nun Ihre Knie und legen Sie sie zur Entspannung neben die Ohren (Bild 361). Lösen Sie die Übung so auf, daß Sie Ihre Knie wieder schließen und Wirbel für Wirbel zur Ausgangsposition abrollen.

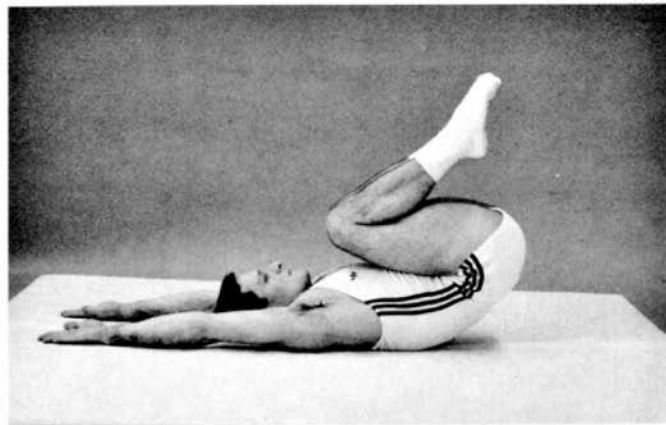
Beachten Sie:

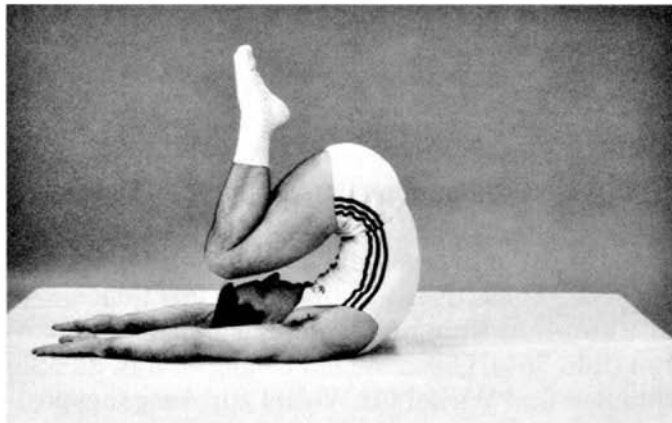
- Bei Nackenbeschwerden führen Sie die Übung nur bis Bildposition 358 aus. Rollen Sie mehrmals Ihren Rücken auf und ab,
- beim Auf- und Abrollen Knie und Fersen leicht zusammendrücken,
- Fußspitzen gestreckt und Fersen in Richtung Gesäß halten,
- Arme stets gestreckt und parallel (in Hochhalte) auf dem Boden liegen lassen,
- ausatmen beim Auf- und Abrollen,
- in den Dehnlagerungen ruhig und gleichmäßig atmen.

356

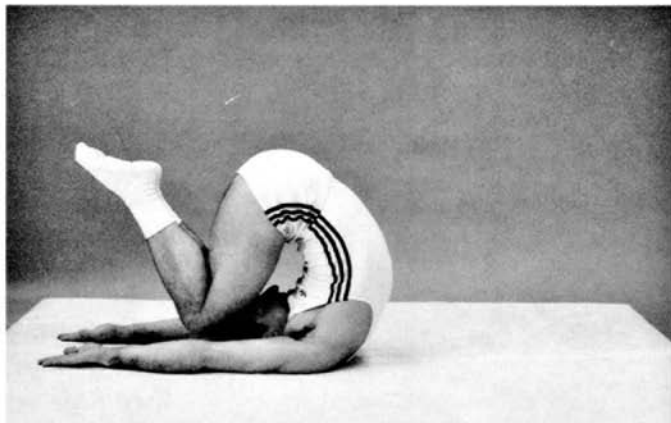


357





358

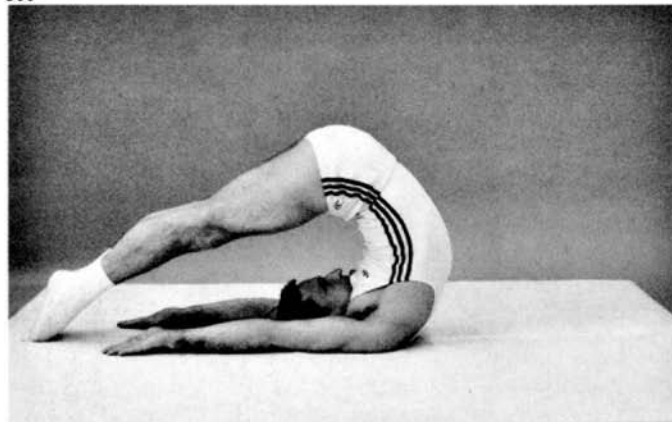


359

Anmerkung:

Bei Nackenbeschwerden können Sie sich auch ein zusammengerolltes Handtuch als Stütze unter den Nacken legen. Fügen Sie danach folgende Übung als Gegenbewegung an: in Schmidt/Klümper Übung 64: Rollübung, S. 86, Bild 126–127.

360



114

361



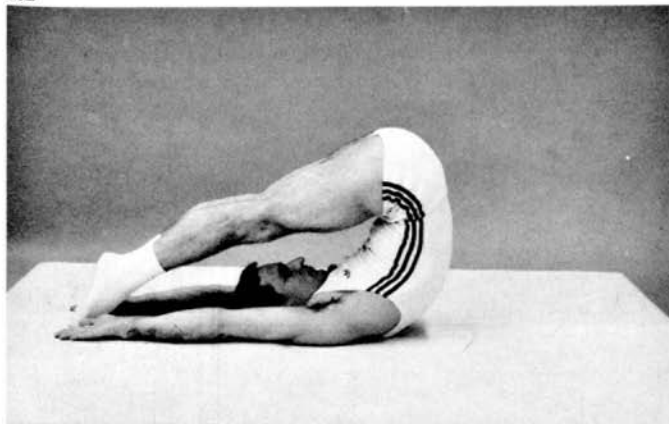
Übung 160: Schlagkombination der Beine in Rückenlage (Kraft- und Dehnungsübung)

In der Rückenlage legen Sie Ihre Arme gestreckt in der Hochhalte auf den Boden. Führen Sie die geschlossenen Beine über den Kopf, bis Sie mit den Zehen den Boden berühren (Bild 362). Nun klappen Sie die Unterschenkel an und führen folgende Bewegungen nacheinander aus: – Ziehen Sie die gebeugten Knie rechts bzw. links neben das Ohr (Bild 363 und 364). – Führen Sie die gestreckten Beine gegrätscht nach hinten (Bild 365). – Ziehen Sie Arme (Kopf und Schultern) nach vorn zwischen den gegrätschten Beinen hindurch, wobei das Gesäß am Boden bleibt (Bild 366). – Ziehen Sie bei aufgerichtetem Oberkörper die Hände nach vorne auf den Boden und die Beine gegrätscht nach hinten, wobei auch hier das Gesäß am Boden bleibt (Bild 367). Nach jeder Übung strecken Sie den Körper wieder in der Rückenlage mit den Armen in der Hochhalte, legen jedoch die Beine nicht auf den Boden ab. Wiederholen Sie die Serie anfangs wenigstens 1mal. Sie können auch jede Position für sich mehrmals üben.

Beachten Sie:

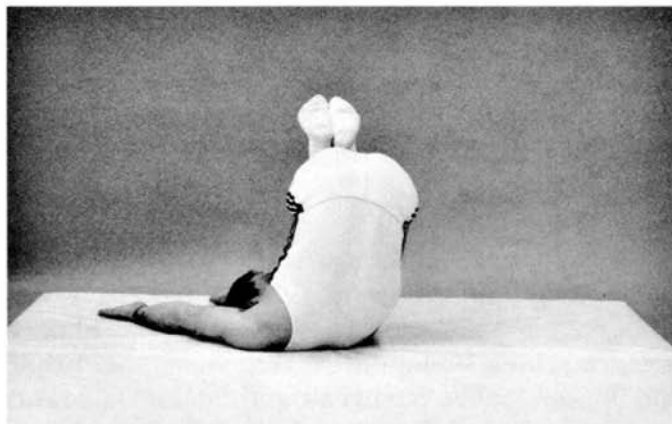
- Vgl. Übung 156 bis 159,
- bei Nackenbeschwerden verzichten Sie bitte auf die Ausführungen Bild 362, 363, 364 und 365,
- bei geschlossener Beinführung (gleich ob gebeugte oder gestreckte Knie) werden die Knie und Fersen stets zusammengedrückt,
- Fußspitzen stets strecken,

362



363





364



365

- beim Anheben der gestreckten Beine die Lendenwirbelsäule stets am Boden lassen (ist dies nicht möglich, üben Sie erst vorbereitende Übungen),
- Armposition verändert sich während des „Schlagens“ nicht,
- beim Anheben der Beine stets ausatmen.

Anmerkung:

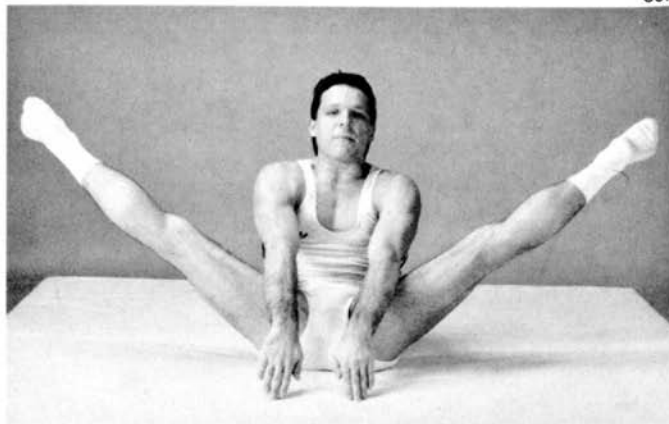
Zur Vorbereitung sollten die folgenden Übungen gut beherrscht werden: in Schmidt/Klümper Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches, S. 39–40, Bild 40–41; Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage, S. 84–85, Bild 122–125; Übung 64: Rollübung, S. 86, Bild 126–127; Übung 65: Beinschwünge, S. 87–88, Bild 128–130.

366



116

367

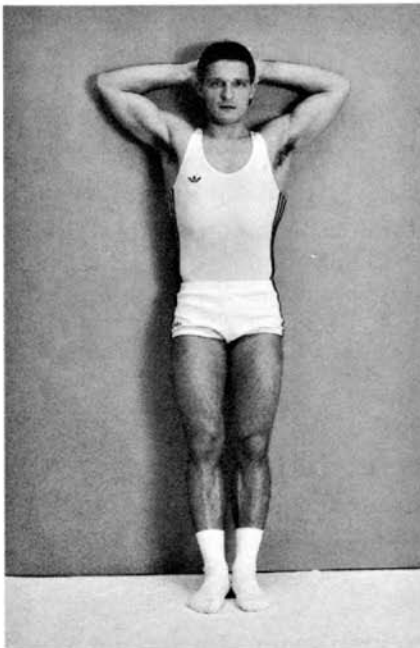


„Rücken“

1. Seitdehnungen

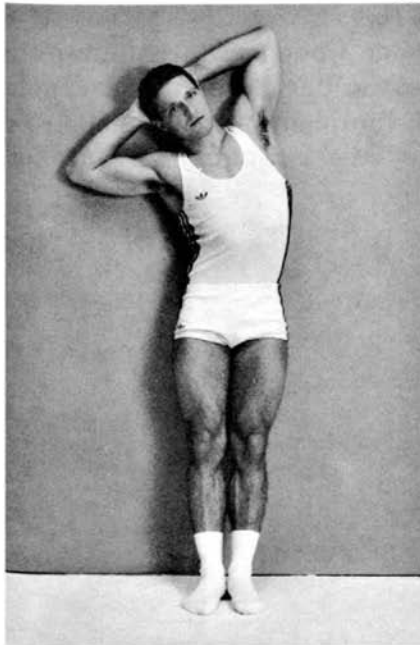
Übung 161: Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur – mit Flechtgriff hinter dem Kopf

Im geraden Stand – leichte V-Stellung an der Wand mit einer Schuhgröße Abstand – führen Sie Ihre Fingerspitzen hinter dem Kopf zum Flechtgriff zusammen (Bild 368). Neigen Sie Ihren Oberkörper, so weit Sie können, nach links und rechts zur Seite, ohne mit der Hüfte seitlich auszuweichen und ohne den Oberkörper und die Arme von der Wand zu lösen (Bild 369). Wiederholen Sie die Übung je Seite 3mal.



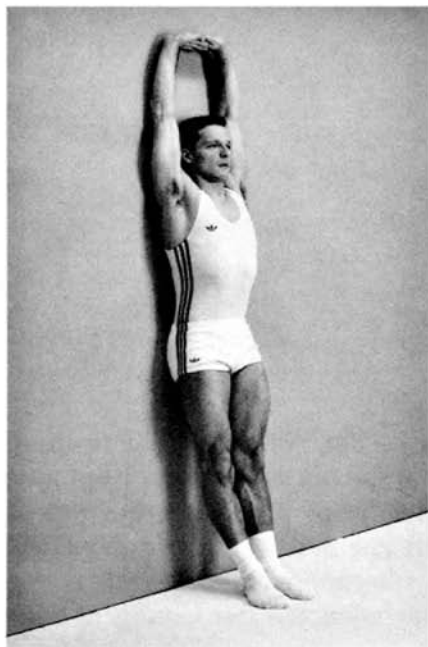
368

369

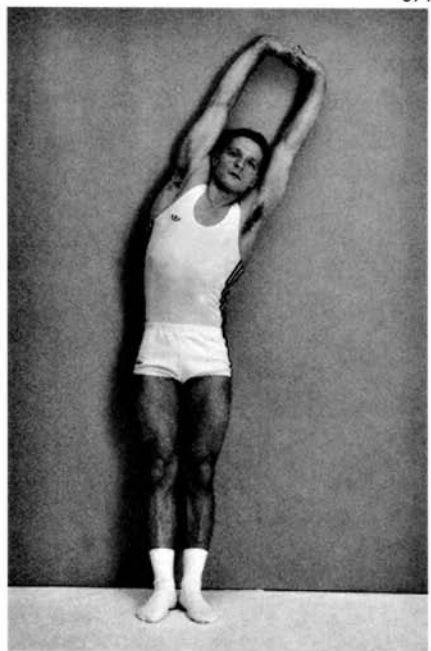


Beachten Sie:

- Füße in leichter V-Stellung,
- Waden und Knie so weit wie möglich zusammenhalten,
- stets das Becken kippen, so daß die Lendenwirbelsäule an der Wand anliegt,
- beide Ellenbogen und Schultern stets an der Wand halten,
- beim Seitneigen den Kopf gerade halten.



370



371

Übung 162: Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur – Flechtgriff mit gestreckten Armen

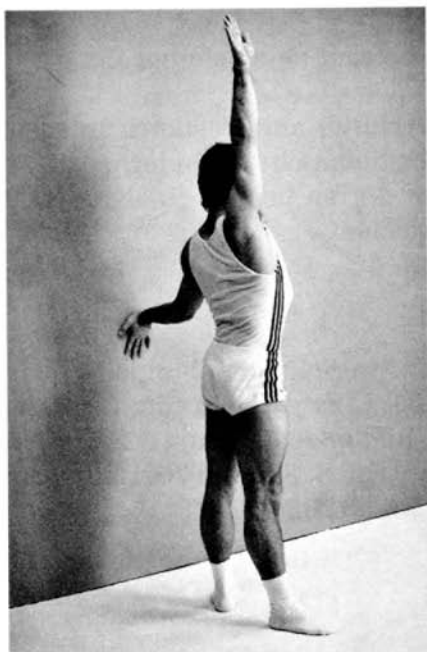
Aus der Ausgangsposition – Übung 161 Bild 368 – strecken Sie Ihre Arme nach oben, wobei die Hände im Flechtgriff bleiben und die Handflächen zur Decke zeigen (Bild 370). Neigen Sie Ihren Oberkörper zur Seite und bleiben Sie dabei mit den gestreckten Armen an der Wand (Bild 371). Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite. Üben Sie je Seite 3mal.

Beachten Sie:

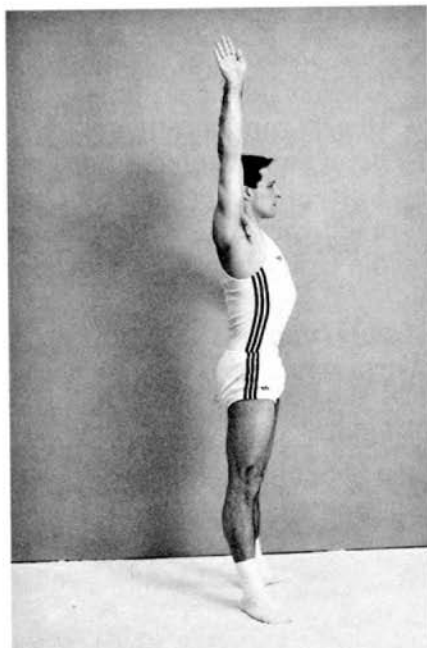
- Vgl. Übung 161,
- bevor Sie den Oberkörper und die gestreckten Arme zur Seite neigen, strecken Sie Ihre Arme aus den Schultern so weit wie möglich in Richtung Decke. Beim Seitneigen diese Streckung beibehalten,
- Becken gekippt halten,
- Schultern, Hinterkopf und die gestreckten Arme stets an der Wand halten.

Anmerkung zu den Übungen 161 und 162:

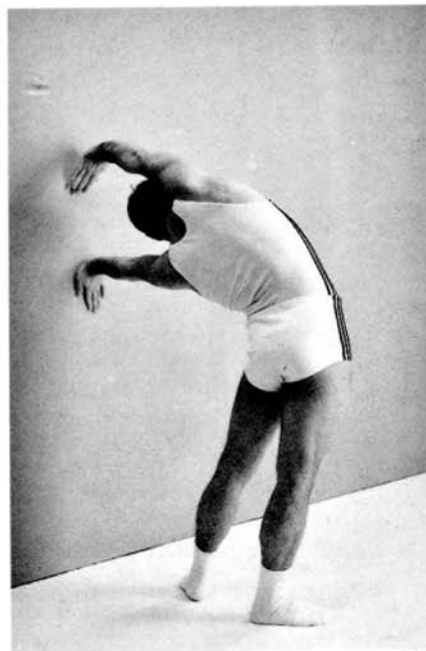
Als Gegenbewegung können Sie folgende Übungen durchführen: in Schmidt/Klümper Übung 44: Überkreuzen der Ellenbogen vor dem Körper, S. 64, Bild 90–92; Übung 33: Einrollen mit anschließender Streckung zum „Tisch“, S. 55–56, Bild 71–72, Übung 34: Einrollen des Rumpfes, S. 57, Bild 73–75.



372



373



374

Übung 163: Seitdehnung – in der Grätsche

Stellen Sie sich in der Grätsche seitlich im Abstand von 1-2 Schuhgrößen zur Wand. Drücken Sie bei gebeugtem Ellenbogen die Handfläche des inneren Armes mit den Fingern nach unten gegen die Wand. Den äußeren Arm heben Sie mit der Handfläche nach außen über die Seithalte zur Hochhalte (Bild 372 und 373). Strecken Sie den gebeugten Ellenbogen, neigen dabei den Oberkörper gerade zur Seite, schieben die Hüfte gerade zur Seite und führen den oberen gestreckten Arm in Richtung der unteren Hand (Bild 374 und 375). Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position. Das Aufrichten des Oberkörpers beginnt mit dem Zurückstellen des Beckens zum geraden Stand. Wiederholen Sie die Übung je Seite 3mal.



375

Beachten Sie:

- Der Abstand zwischen den Fersen beträgt eine Schuhgröße,
- Becken stets gerade lassen,
- Oberkörper gerade und die Schulterblätter am Brustkorb anlegen,
- beim Seitneigen die untere Handposition nicht verändern,
- Hüfte, Oberkörper und oberer Arm dürfen beim Seitneigen nicht nach vorne oder nach hinten ausweichen,
- die Grätschposition nicht verändern.

Anmerkung:

Vorbereitende Übungen hierzu wären: in Schmidt/Klümper Übung 12: Seitdehnung im Sitzen, S. 33, Bild 31; Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes, S. 54, Bild 68-69; Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm, S. 55, Bild 70; Übung 36: Kreisen aus dem Schulterbereich, S. 58-59, Bild 77-78.

376



Übung 164: Beindehnung in Rückenlage

In der Rückenlage führen Sie die gebeugten Knie vor die Brust. Strecken Sie ein Knie und ziehen Sie nun mit beiden Händen an der Ferse das gestreckte Bein langsam zum Körper, ohne mit dem Gesäß vom Boden abzuheben (Bild 376). Verharren Sie mindestens 6 Sekunden in dieser Position. Sie verstärken die Übung, indem Sie aus der oben beschriebenen Position den Fuß zu sich ziehen, ohne jedoch den Hüftwinkel des gestreckten Beines zu verändern (Bild 377). Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Schütteln Sie Ihre Beine danach nach oben kräftig aus.

Beachten Sie:

- Der Rücken liegt gerade auf dem Boden,
- die Ferse des gebeugten Beines stets zum Gesäß ziehen,
- das Knie des gestreckten Beines ganz strecken, ansonsten den Hüftwinkel vergrößern,
- ist es nicht möglich, mit den Händen an die Ferse zu kommen, dann an entsprechender Stelle, z. B. Wade oder Oberschenkel halten.

Anmerkung:

Diese Übung ist als Gegenbewegung nach allen Seitdehnungsübungen gedacht. Vergleichen Sie auch hierzu: Schmidt/Klümper Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bild 12-13 Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25-26, Bild 14-17.



Übung 165: Beindehnung in Rückenlage – federnd

In der Rückenlage setzen Sie die Füße auf und legen die Arme in die Seithalte mit den Handflächen zur Decke (Bild 378). Aus dieser Position federn Sie das gebeugte Knie des linken Beines zweimal zur Brust (Bild 379), anschließend strecken Sie das Knie und federn das gestreckte Bein ebenso zweimal in die gleiche Richtung (Bild 380). Wiederholen Sie die Übung je Seite 3mal.

Beachten Sie:

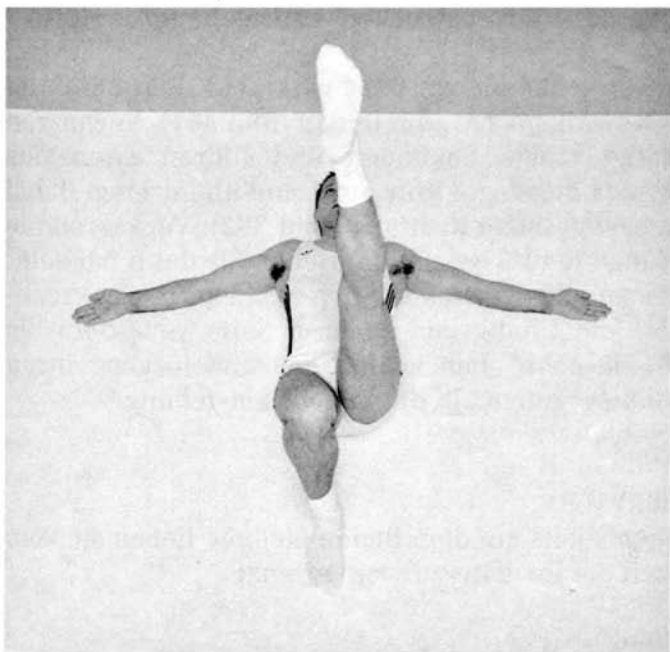
- Arme in der Seithalte exakt in gleicher Höhe halten,
- Fersen so weit wie möglich zum Gesäß stellen,
- beim Federn mit gebeugtem Knie die gestreckte Fußspitze zum Gesäß drücken,
- Knie ganz strecken,
- Fußspitze stets gestreckt halten,
- beim Federn Gesäß stets auf dem Boden lassen.

378

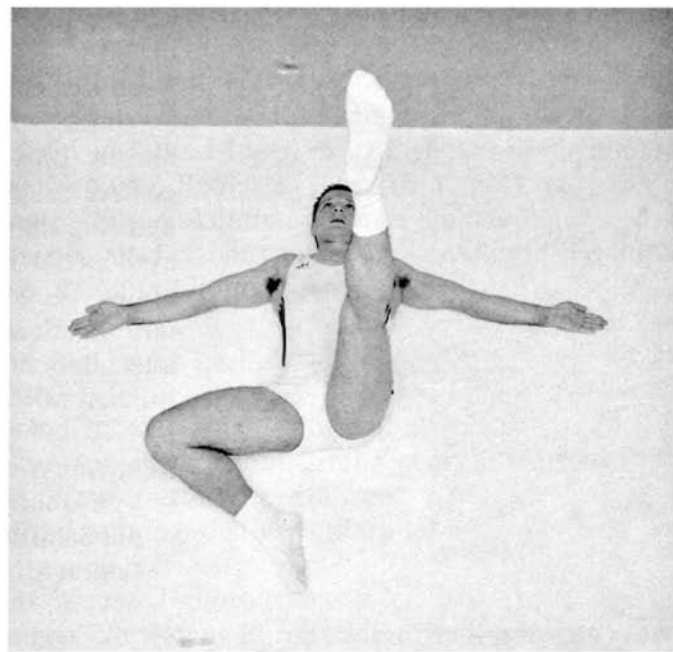


379





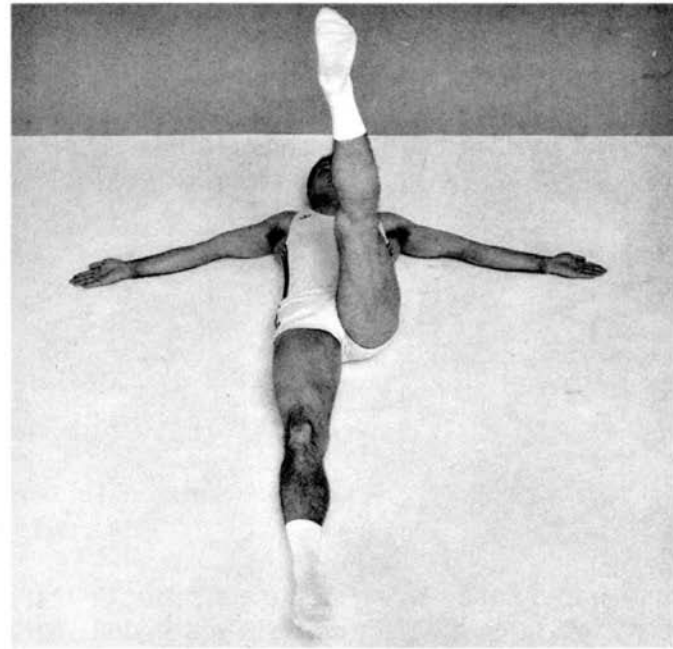
380



381



382



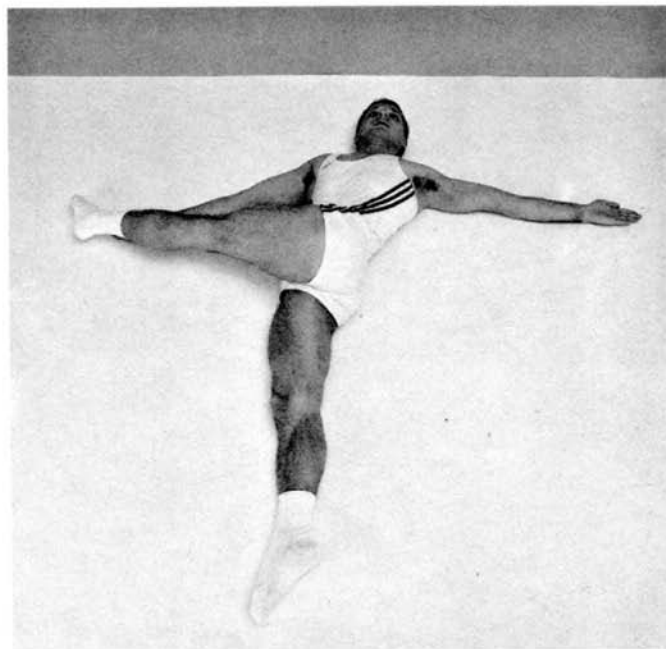
383

Übung 166: Dehnung der Rückenstrecker – mit gebeugter Hüfte

Nach der Übung 165 strecken Sie ein Bein senkrecht (Bild 380) und legen Ihr gebeugtes Knie möglichst zum Boden (Bild 381). Verharren Sie in dieser Haltung einige Sekunden und führen dann das gestreckte Bein über das abgelegte Knie zur Hand und drehen dabei den Kopf in die entgegengesetzte Richtung (Bild 382). Verharren Sie in dieser Dehnlagerung bis zu 6 Sekunden. Heben Sie dann nacheinander das gestreckte und das gewinkelte Bein wieder zur Senkrechten. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite. Schütteln Sie anschließend die Beine nach oben kräftig aus und lockern Ihren Rücken mit Schaukelbewegungen in der „Päckchenstellung“.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 164 und 165,
- die Schultern müssen stets auf dem Boden bleiben; heben sie vom Boden ab, so haben Sie Ihr Bein zu weit gesenkt.



Übung 167: Dehnung der Rückenstrecker – mit gestreckten Beinen

Diese Übung ähnelt der Übung 166, jedoch bleiben beide Beine gestreckt. Aus dem geraden Liegen in Rückenlage heben Sie ein Bein in die Senkrechte (Bild 383) und legen es zur gegenüberliegenden Seite, ohne die Schultern vom Boden zu lösen (Bild 384). Verharren Sie in dieser Haltung bis zu 6 Sekunden. Führen Sie das Bein wieder über die Senkrechte zur beschriebenen Ausgangsposition (Bild 383). Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 165 und 166,
- Beine bis zu den Fußspitzen stets gestreckt halten,
- Kopf kann in die entgegengesetzte Richtung gedreht werden,
- die Übung langsam und sorgfältig ausführen,
- ruhig atmen und die Atmung sich verändern lassen.

Anmerkung zu den Übungen 165 bis 167:

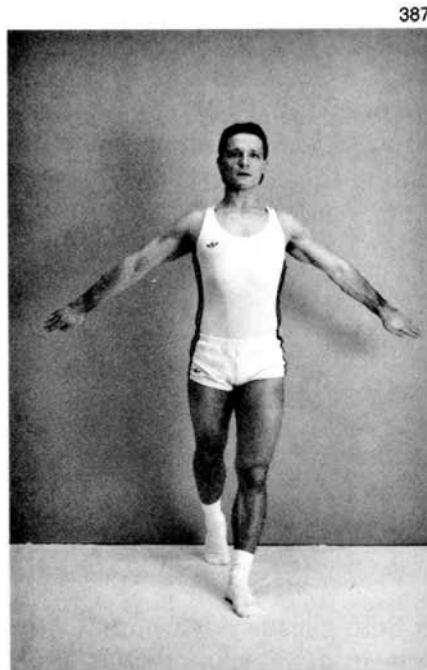
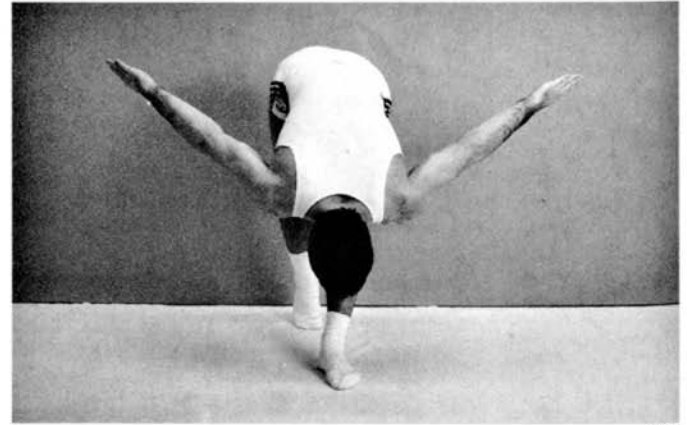
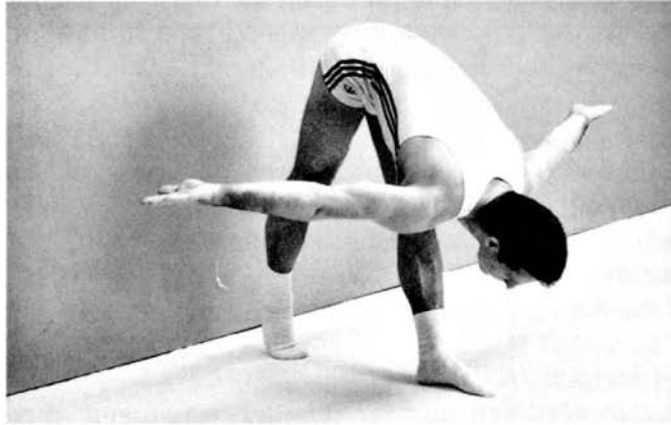
Diese Dehnlagerungen vertiefen durch Schnürbewegungen Ihre Atmung. Achten Sie auf Ihre Atmung, ohne sie zu forcieren! Je nach Trainingszustand wird sie ohne Ihr Zutun gleichmäßig und „tief“. Weitere Übungen zur Vorbereitung und Ergänzung wären: in Schmidt/Klümper Übung 9: Tiefe Hocke, S. 28–29, Bild 21–22; Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne („Zange“), S. 36–37, Bild 36; Übung 15: Anklappen der Beine aus der Rückenlage, S. 37, Bild 37; Übung 60: Hüftkraft in Rückenlage, S. 80–81, Bild 117–119; Übung 66: Radfahren, S. 88–89, Bild 131–132.

2. Rückenkraft

Übung 168: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung in der Seithalte

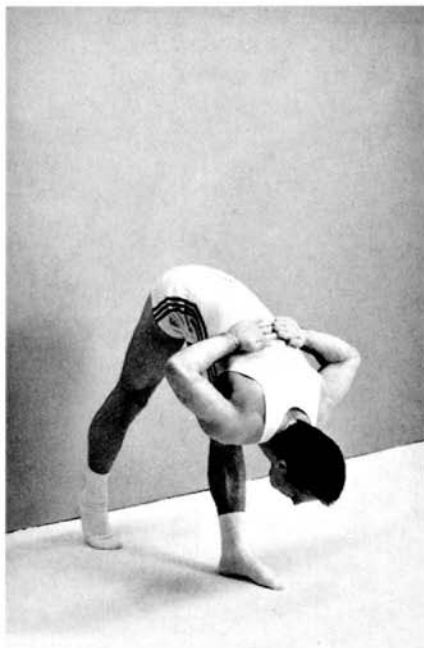
Aus dem geraden Stand führen Sie ein Bein gerade nach hinten zum hohen Ballenstand und heben die Arme in die Seithalte (Bild 387). 125

Aus dieser Haltung beugen Sie Ihren geraden Oberkörper ab Hüfte über den „Tisch“ nach vorne (Bild 385 und 386). Richten Sie Ihren Oberkörper wieder auf (Bild 387) und wiederholen die Übung mindestens 3mal je Bein.



Beachten Sie:

- Bein aus dem Stand gerade nach hinten führen,
- Ferse so hoch halten wie möglich,
- Knie stets gestreckt halten,
- Becken beim Beugen und Aufrichten des Oberkörpers nicht seitlich ausweichen lassen,
- gerader Rücken,
- während der Bewegung die Position der Arme (Seithalte) nicht verändern,
- Kopfhaltung stets gerade,
- Atemtechnik: Beim Absenken ausatmen (Mund leicht geöffnet, Luft auf „Phh“ oder „Haa“ abgeben), beim Aufrichten einatmen (Bauchdecke locker).



388



389



390

Übung 169: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung mit gebeugten Ellenbogen

Wiederholen Sie die Übung wie in Übung 168 beschrieben, beugen jedoch die Ellenbogen aus der Seithalte so, daß Sie Ihre gestreckten Handrücken möglichst auf die Schulterblätter auflegen können (Bild 390) und beugen dann den Oberkörper (Bild 388 und 389).

Beachten Sie:

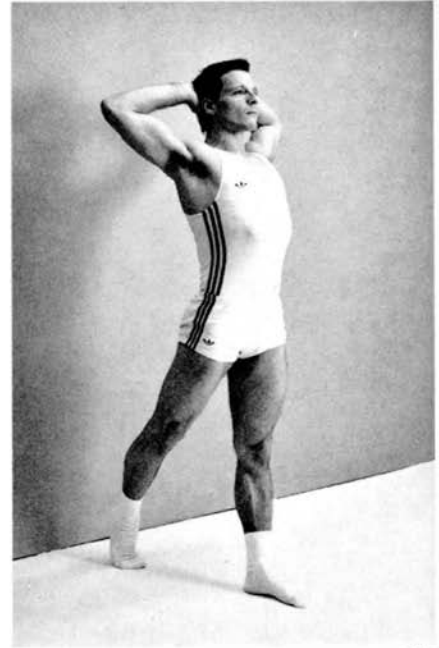
- Vgl. Übung 168,
- Ellenbogen stets leicht nach hinten zusammendrücken,
- beim Aufrichten das Becken stets gerade halten,
- eingenommene Schrittstellung nicht verändern.



391



392



393

Übung 170: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung im Flechtgriff hinter dem Kopf

Wiederholen Sie die Übung 168, führen jedoch die Arme aus der Seithalte zum Flechtgriff hinter den Kopf (Bild 393) und beugen den Oberkörper ab Hüfte (Bild 391 und 392).

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 168 und 169,
- Hände beim Bewegen des Oberkörpers im Flechtgriff hinter dem Kopf halten,
- Ellenbogen stets leicht nach hinten zusammendrücken.

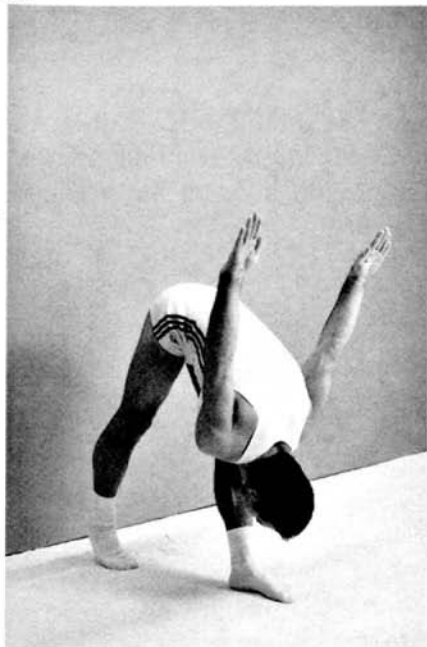
Übung 171: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung zur Hochhalte

Wiederholen Sie die Übung 168. Aus der Ausgangsposition führen Sie jedoch Ihre Arme in die Hochhalte (Bild 396). Beugen Sie Ihren Oberkörper zum „Tisch“. Die Arme sind noch in der eingenommenen Position der Rückhochhalte und werden erst jetzt parallel an der Hüfte vorbei von möglichst weit hinten nach vorne geführt (Bild 394 und 395).

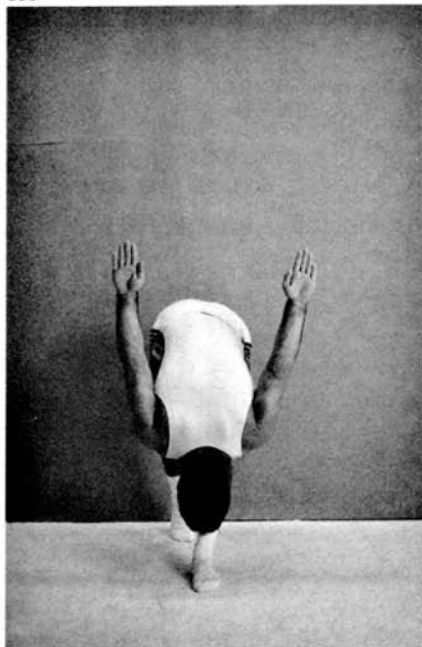
Beachten Sie:

- Vgl. Übung 168, 169 und 170,
- Hochhalte der Arme exakt bis zur Tischposition einhalten,
- Arme möglichst parallel führen,
- Ellenbogen stets gestreckt halten,
- Handflächen zeigen beim Nachvorneführen der Arme in Richtung Boden.

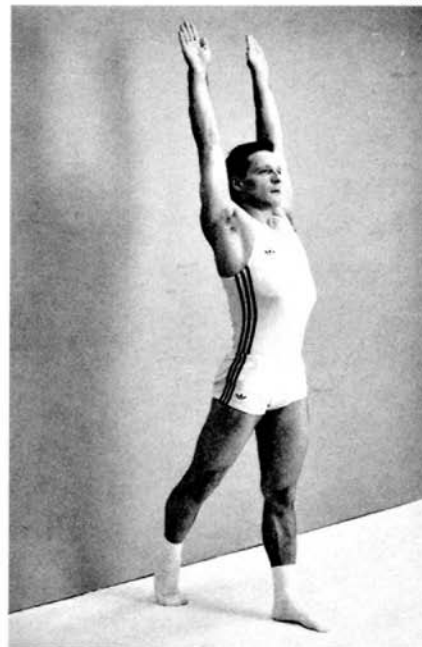
394



395

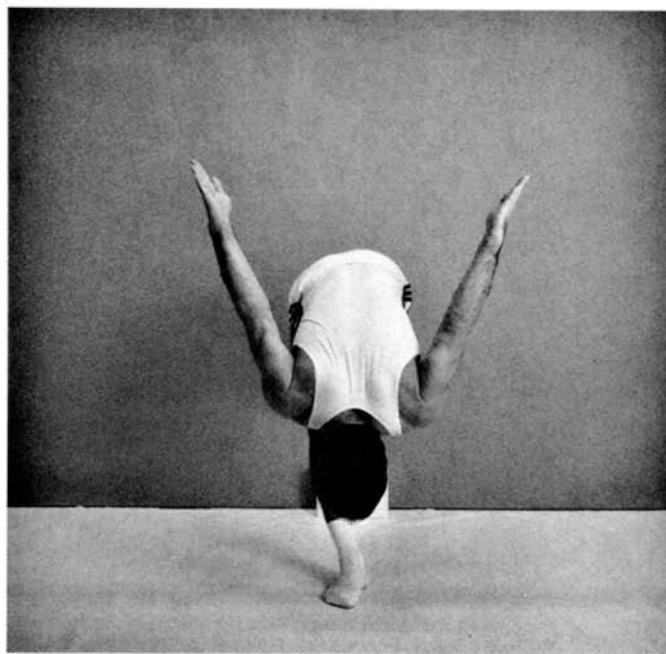


396

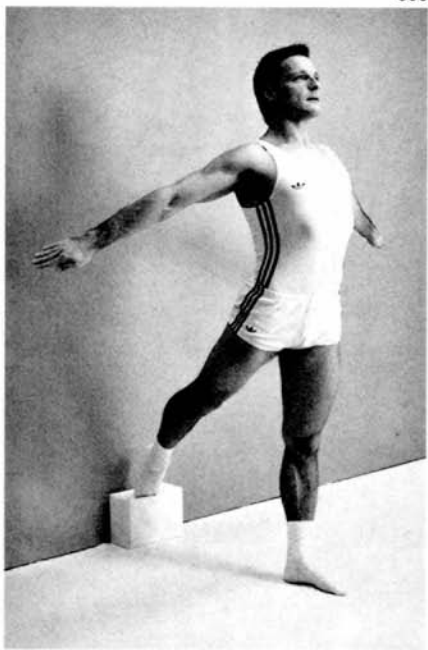




397



398



399

Übung 172: Rückenkraft in Schrittstellung – mit leichter Erhöhung des hinteren Beines

Stellen Sie Ihr hinteres Bein wie in Übung 168 nach hinten, jedoch auf eine Erhöhung (Bild 399), und führen Sie die Übung wie beschrieben durch (Bild 397 und 398). Die Armführungen können Sie entsprechend den Übungen 168 bis 171 variieren.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 168 bis 171,
- Fuß und Knie des hinteren Beines stets gestreckt halten,
- Fuß des Standbeines nicht kanten,
- Beckenstellung gerade und gekippt,
- Oberschenkel des hinteren Beines ebenfalls gerade, d. h. nicht nach innen oder außen gedreht.

Anmerkung:

Die Übungen 172 und 173 trainieren auch verstärkt die Hüftvorspannung. Sie dehnen die Körpervorderseite.

Übung 173: Rückenkraft in Schrittstellung – hinteres Bein auf 45 Grad oder höher

Wiederholen Sie die Übung 172, setzen jedoch hinten Ihr Bein auf 45 Grad oder höher auf (Bild 401). Den Fuß des Standbeines können Sie in eine leichte V-Stellung bringen (Bild 400). Auch hier können die Armführungen je nach Balance variiert werden.

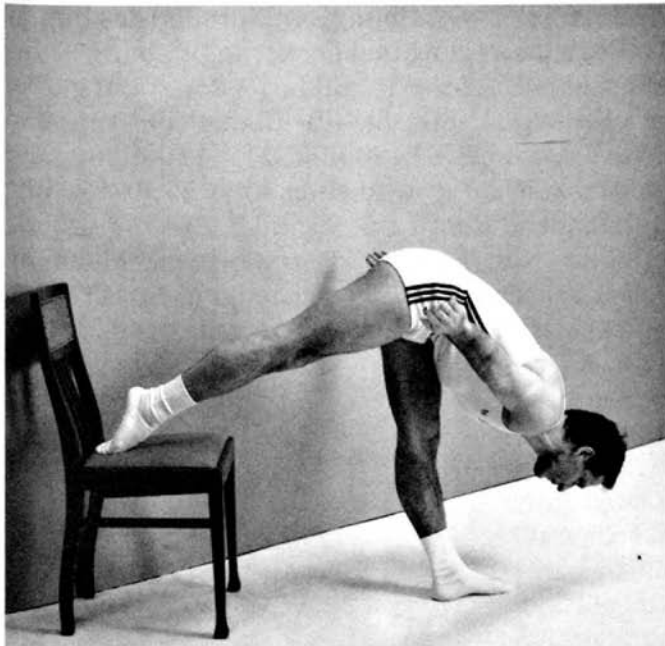
Beachten Sie:

- Vgl. Übung 168 bis 172,
- Standbein steht immer senkrecht zur Hüfte,
- Becken beim Aufrichten kippen und dabei den Bauch verstärkt gegen die Lendenwirbelsäule drücken.

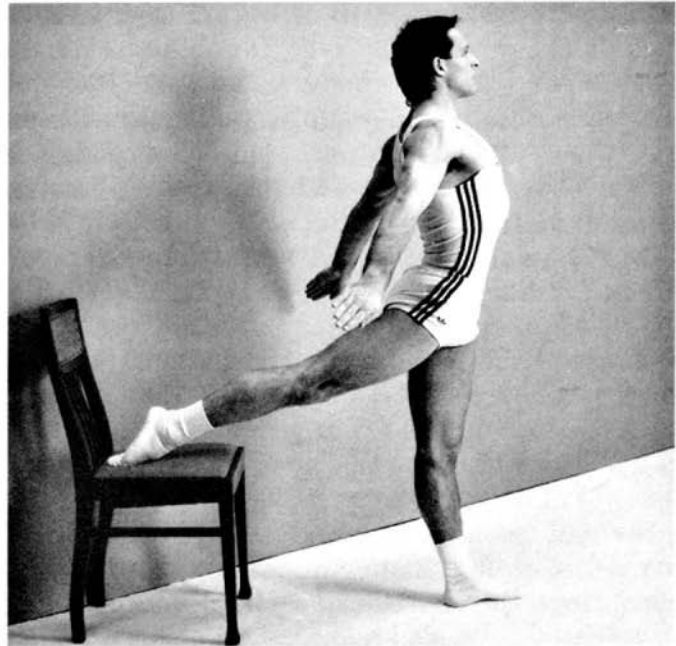
Anmerkung zu den Übungen 168 bis 173:

Nach allen Übungen den Rücken durch Einrollbewegungen an der Wand, im freien Raum oder in Rückenlage wieder lockern!
Je höher das hintere Bein hinten aufgelegt wird, desto besser muß die Hüftvorspannung vorhanden sein. Die verschiedenen Armführungen

400



401



dienen der Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Sie können während des Übens auf einem Bein unterschiedliche Armführungen wählen. Beginnen Sie jedoch mit der Armführung, mit der Sie beim Beugen und Aufrichten des Oberkörpers die größte Stabilität haben. Steigern Sie erst dann die Anzahl der Wiederholungen, wenn Sie die Übung 3mal ohne großes „Wackeln“ durchführen können.

Das Tempo kann so verändert werden, daß Sie z. B. Ihren Oberkörper langsam senken und schnell aufrichten. Die Tempovariation sollte aber erst bei guter Beherrschung der beschriebenen Übungen angewandt werden.

Zum Trainieren der Hüftvorspannung vergleichen Sie bitte Kapitel III „Becken“ in diesem Buch.

Weitere Übungen zur Vorbereitung und Unterstützung des Rückenkräfttrainings sind: in Schmidt/Klümper Übung 3: Armführungen, S. 23–24, Bild 8–10; Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11; Übung 7: „Tisch“ an der Wand, S. 27, Bild 18; Übung 9: Tiefe Hocke, S. 28–29, Bild 21–22; Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne („Zange“), S. 36, Bild 36; Übung 15: Anklappen der Beine aus der Rückenlage, S. 37, Bild 37; Übung 20: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad, S. 42–43, Bild 46–47; Übung 28: Dehnung des Oberschenkels, S. 51–52, Bild 63–64; Übung 34: Einrollen des Rumpfes, S. 57, Bild 73–75 (Gegenbewegung und Lockerung); Übung 37 bis 42: Schulterbeweglichkeit, S. 59–62, Bild 79–85; Übung 43: „Schwimmbewegung“, S. 62–63, Bild 86–89; Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule, S. 79–80, Bild 115–116; Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie S. 90–91, Bild 134–135; Übung 70: „Einfache Kobra“, S. 92, Bild 136–137; Übung 71: „Kobra“, S. 93, Bild 138; Übung 75: Oberschenkeldehnung („Kamel“), S. 97, Bild 146; Übung 83: Kriechstellung, S. 105–106, Bild 159–161; Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand, S. 107, Bild 162–163.

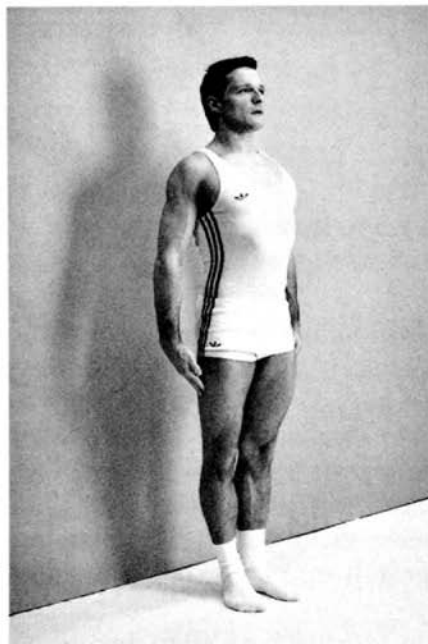
„Schulter“

Schultern und Armführung oder die Einheit von Schultern – Ellenbogen – Handgelenken – Hand- und Fingerführung

Mit diesem ausführlichen Kapitel möchten wir verdeutlichen, welchen Wert wir diesem Training zuweisen. Arme und Hände (ebenso Füße und Beine) dienen uns ein Leben lang. Ihre Funktionsfähigkeit entscheidet weitgehend über unsere Lebensmöglichkeiten. Bei allen Sportarten spielen sie eine Rolle. Schmerzen im Bereich Schulter – Arm – Hand treten heute nahezu überall als Folge unserer Lebensweise auf. Bei einigen Berufen entstehen zwangsläufig Krankheiten an diesen Körperteilen, wenn nicht gezielt und regelmäßig ausgleichend geübt wird.

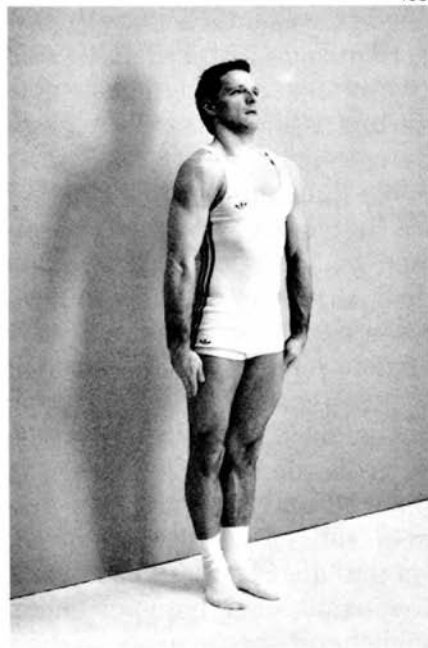
Dabei gilt das Trainieren der Arme im Vergleich zu dem der Beine, als schwerer. Oft werden sie nicht als mit dem ganzen Körper eine Einheit bildend empfunden. „Was macht man mit den Armen?“ heißt es dann. Schultern, Arme und Hände liefern wesentliche Ausdrucksmöglichkeiten für jede Persönlichkeit. Hier neue Körpergefühle und Bewegungsformen zu eröffnen, kann wesentlich zu einem gesteigerten Selbstbewußtsein beitragen und ist unerlässlich, wenn künstlerische Gestaltungsmöglichkeiten gesucht werden.

In allen Sportarten ist man froh, wenn die Führung der Arme mühelos gelingt. Ihre Koordination oder ihre Haltearbeit wird im Gesamtbewegungsablauf meist als mühsam und schwierig empfunden. Man klagt über „schwere Arme und Hände“. Aber man kann Schultern, Arme und Hände genauso trainieren wie die Beine, gesondert oder im Zusammenhang der Bewegung, einzeln oder in der Gesamtheit mit anderen Körperteilen. Die Zehen entsprechen den Fingern, die Füße den Händen, die Knie den Ellenbogen, die Hüften dem Schultergürtel. Sie müssen geschult werden zu größerer Kraft (besonders in statischen Übungen), zu mehr Beweglichkeit und Elastizität für vielfältigen Einsatz. Ein Körperbewußtsein soll entstehen, das weiß, wann Arme locker am Brustkorb sitzen und die Schultern locker auf ihm liegen; nicht nur während der Gymnastik oder bei sportlichen Betätigungen, sondern vor allem im täglichen Leben!



402

403



Übung 174: Vor- und Zurückschieben der Schulter

Im geraden Stand mit leichter V-Stellung legen Sie Ihre Hände an die Oberschenkel. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten (Bild 402), und drücken Sie sie danach nach vorne (Bild 403). Verharren Sie jeweils einige Sekunden, und wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals.

Beachten Sie:

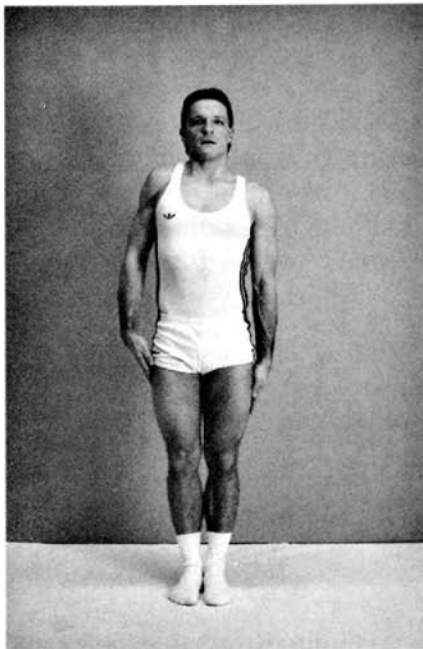
- Gerader Stand,
- nur die Schultern nach hinten und vorne bewegen,
- Oberkörper ruhig halten,
- Arme gestreckt halten,
- Hände bleiben stets an der Außenseite der Oberschenkel.

Anmerkung:

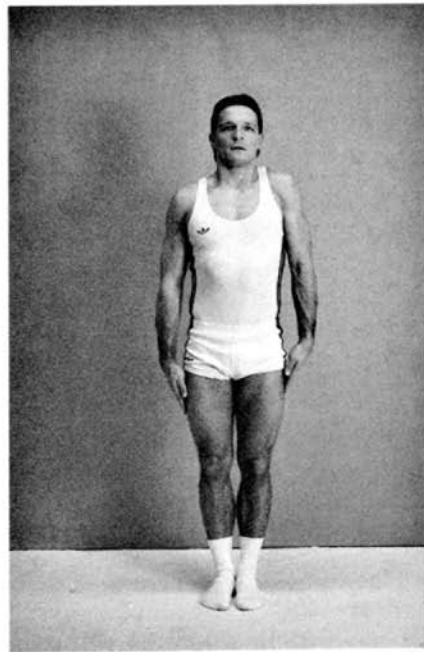
Sie können die beschriebene Übung auch mit den Armen in der Vorhalte ausführen. Beachten Sie wieder die oben beschriebenen Punkte. Wichtig ist hier die exakte Armposition der Vorhalte (Ellenbogen in Brustlinienhöhe!). Vergleichen Sie auch hierzu: in Schmidt/ Klümper Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen, S. 19–20, Bild 1–2; Übung 3: Armführungen, S. 23–24, Bild 8–10.

Übung 175: Schulterlockerung

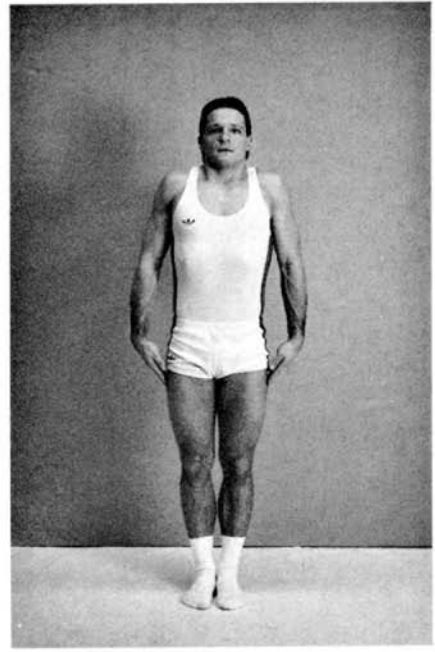
Im geraden Stand mit leichter V-Stellung heben Sie die eine Schulter möglichst weit nach oben (Bild 404) und lassen sie wieder locker nach unten fallen. Wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Schulter (Bild 405) und dann mit beiden gleichzeitig (Bild 406). Führen Sie die gesamte Übung 5mal aus.



404



405



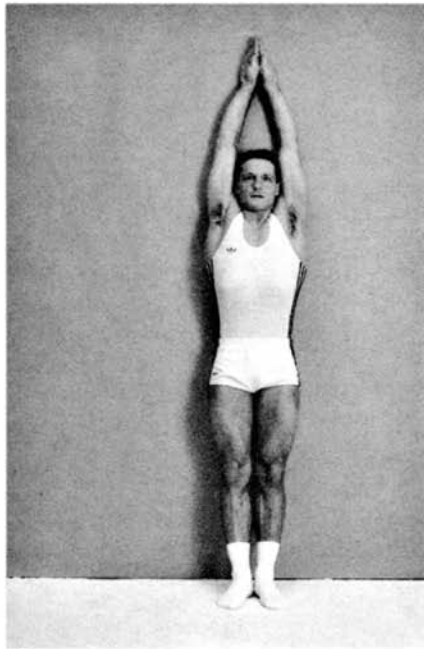
406

Beachten Sie:

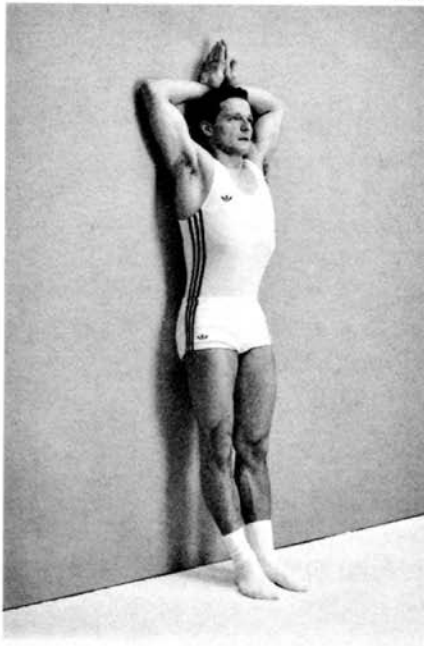
- Gerade stehen,
- nur die Schultern anheben,
- Oberkörper bleibt beim Anheben der Schulter(n) stets gerade,
- Schulterblätter am Brustkorb angelegt,
- Ellenbogen stets gestreckt halten,
- Finger bzw. Handflächen bleiben während der Übung am Oberschenkel,
- Atemtechnik: Die Bewegung richtet sich nach Ihrem Atemrhythmus! Beim Einatmen die Schultern heben und beim Ausatmen senken, warten und beim nächsten Einatmen die Schultern wieder heben u.s.w. (3er-Rhythmus der Atmung!).

Anmerkung:

Diese Übung dient zur Lockerung Ihres Schulterbereiches und sollte vor und nach allen Übungen, die diese Körperteile beanspruchen, durchgeführt werden. Außerdem lernt man beim Üben seinen Atemrhythmus kennen.



407



408

Übung 176: „Hütchen“ an der Wand mit den Handrücken zueinander

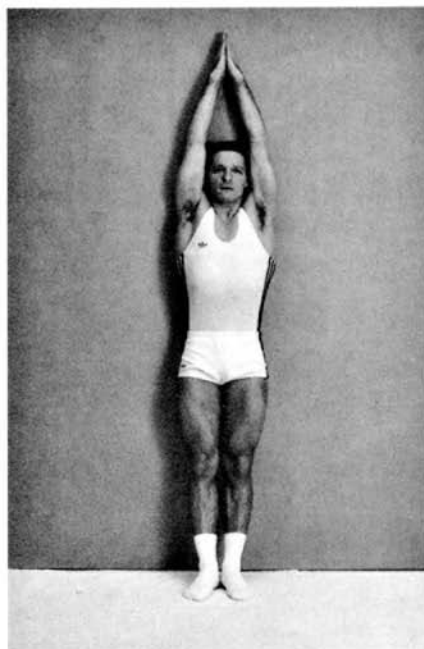
Im geraden Stand an der Wand mit leichter V-Stellung und einer Schuhgröße Abstand führen Sie die Arme so in die Hochhalte, daß sich die Handrücken berühren (Bild 407). Aus dieser Haltung ziehen Sie die Handgelenke zum Kopf, die Ellenbogen gleiten dabei an der Wand entlang (Bild 408). Strecken Sie danach wieder Ihre Ellenbogen in die beschriebene Ausgangsposition. Wiederholen Sie langsam die Übung mindestens 3mal.

Beachten Sie:

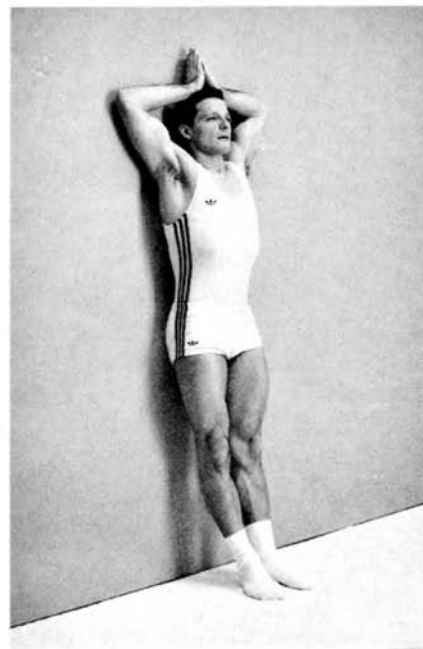
- In der Ausgangsposition Finger und Ellenbogen völlig strecken,
- Handkanten, Ellenbogen, Schultern, Kopf und Lendenwirbelsäule stets an der Wand halten,
- Schulterblätter am Brustkorb anlegen.

Anmerkung:

Diese und die folgenden Übungen beugen einem Rundrücken vor und können ihm durch Dehnung und Kräftigung auch entgegenwirken. Sie gelingen, wenn die Schulterblätter am Brustkorb angelegt werden (wichtig bei den Übungen 176 bis 180).



409



410

Übung 177: „Hütchen“ an der Wand mit den Handflächen zueinander

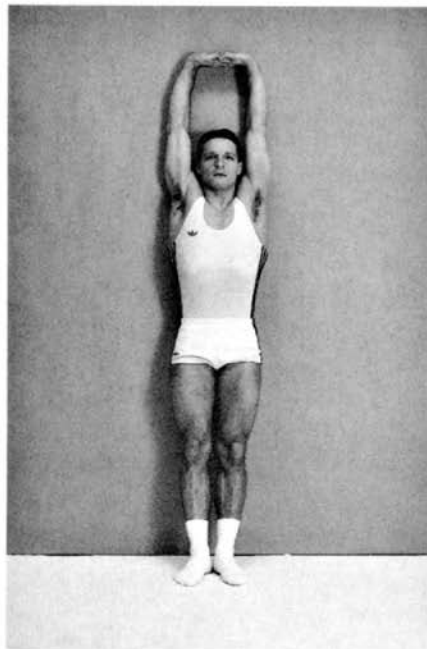
Beginnen Sie wie bei Übung 176, führen jedoch die Arme so in die Hochhalte, daß Sie die Handflächen mit den gestreckten Fingern aneinander drücken können (Bild 409). Beim Beugen und Strecken der Ellenbogen gleiten diese wieder an der Wand entlang (Bild 410). Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

Beachten Sie:

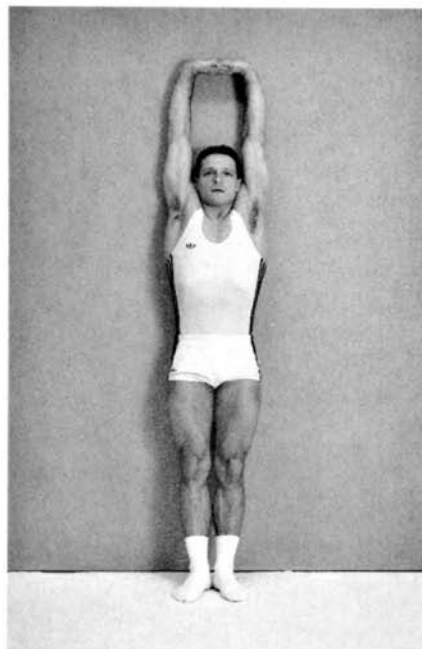
- Vgl. Übung 176,
- Handflächen stets leicht zusammendrücken,
- Ellenbogen beim Beugen gegen die Wand drücken.

Anmerkung:

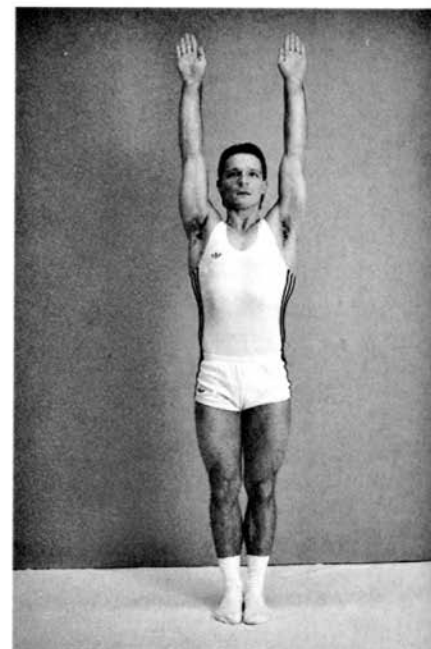
Sie können die Übung dahingehend erweitern, daß Sie jeweils in der Ausgangsposition (Bild 409) und Endposition (Bild 410) die Handflächen, so fest Sie können, 6 Sekunden zusammendrücken. Achten Sie darauf, daß Sie gleichmäßig weiteratmen.



411



412



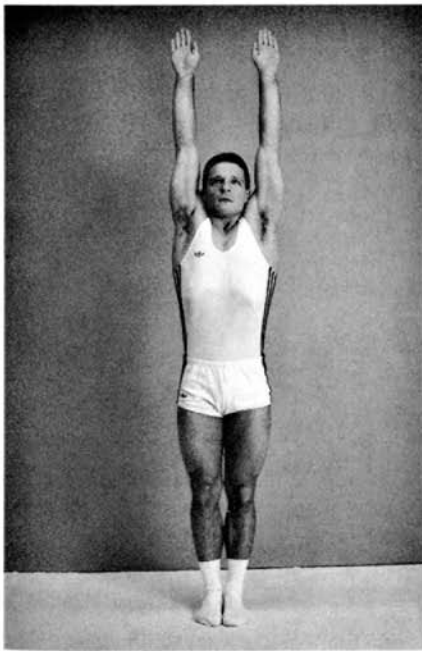
413

Übung 178: Heben und Senken der Schultern an der Wand und im freien Raum

In der Ausgangsposition, dem geraden Stand in leichter V-Stellung, führen Sie Ihre gestreckten Arme im Flechtgriff mit den Handflächen nach oben in die Hochhalte (Bild 411). Ziehen Sie nun Ihre Schultern möglichst weit zur Decke, ohne die gestreckten Arme von der Wand zu lösen (Bild 412). Beim Einatmen ziehen Sie sie hoch, beim Ausatmen senken Sie sie ab, dann folgt eine Atempause. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

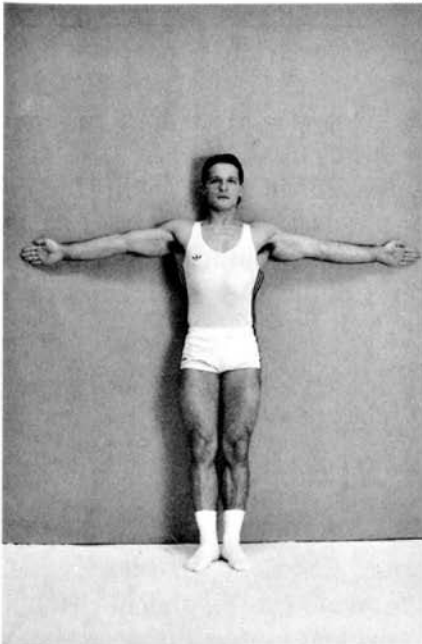
Beachten Sie:

- Exakte, kleine V-Stellung,
- Hände, Ellenbogen, Kopf, Schultern und Lendenwirbelsäule stets an der Wand lassen,
- ruhig und gleichmäßig atmen.



414

415



Anmerkung:

Sie können die Übung an der Wand oder im freien Raum ausführen. Die Hände können sich im Flechtgriff halten oder gerade nach oben gestreckt werden (Bild 413 und 414). Vergleichen Sie hierzu: in Schmidt/Klümper Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen, S. 19–20, Bild 1–2; Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11.

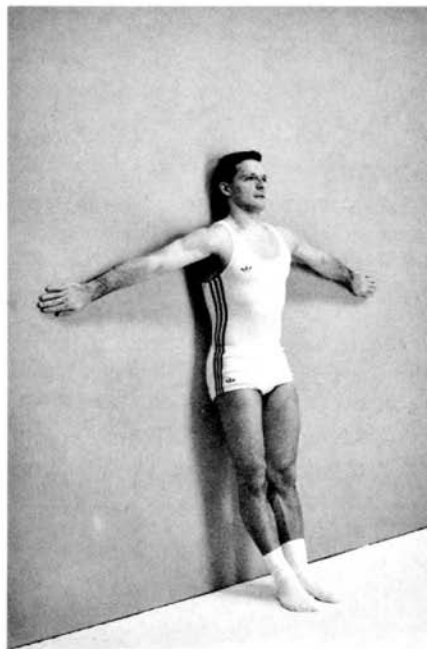
Diese Übungen wie auch die Übungen 174 bis 177 dienen besonders zur Lockerung und Lösung von Verspannungen im Schulter-Nackengebiet. Weitere Lockerungsübungen finden Sie in Schmidt/Klümper Übung 30: Twisten, S. 53, Bild 67; Übung 35: Kleines Armkreisen in U-Halte, S. 58, Bild 76; Übung 36: Kreisen aus dem Schulterbereich, S. 58–59, Bild 77–78; Übung 42: Schulterbeweglichkeit, S. 62, Bild 85; Übung 43: „Schwimmbewegung“, S. 62–63, Bild 86–89 und Übung 44: S. 64, Bild 90–92.

Übung 179: Schulterdehnung bei Armseithalte

Im geraden Stand in leichter V-Stellung an der Wand gleiten Ihre gestreckten Arme mit den Handrücken zur Wand in die Seithalte (Bild 415). Aus dieser Position drehen Sie aus den Schultern die Arme nach vorne, so daß Sie die Handflächen gegen die Wand drücken können (Bild 416). Drehen Sie danach die Arme in die Ausgangsposition Bild 415 zurück. Wiederholen Sie die Übung 5mal.

Beachten Sie:

- Exakte, leichte V-Stellung,
- Becken gekippt halten,
- Lendenwirbelsäule und Kopf stets an der Wand lassen,
- Ellenbogen, Handgelenke und Finger stets gestreckt und geschlossen halten,
- Arme in die exakte Seithalte, d. h. Ellenbogen in Brustlinienhöhe,
- Arme beim Drehen nach außen ziehen.



416

Anmerkung:

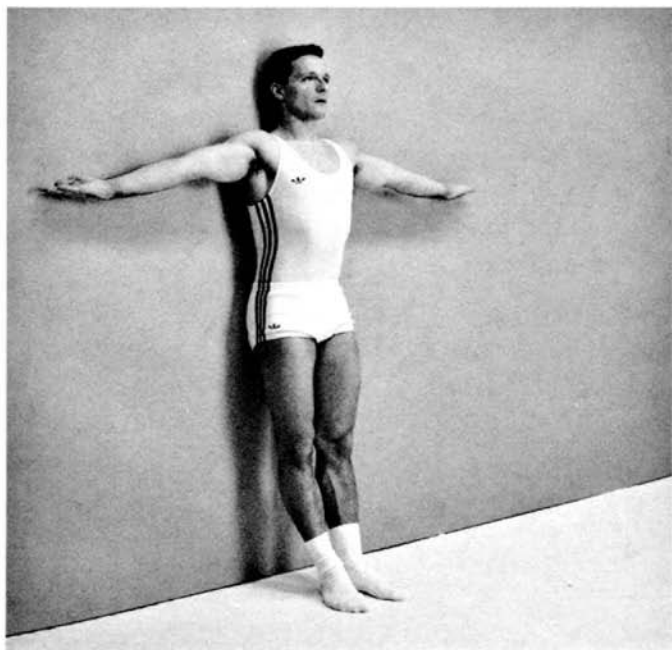
Als Krafttraining können Sie in der Ausgangsposition (Bild 415) und Endposition (Bild 416) jeweils mit aller Kraft die gestreckten Arme bzw. Hände 6 Sekunden gegen die Wand drücken, ohne den Körper von der Wand zu lösen. Dabei atmen Sie ruhig weiter.

Übung 180: Haltearbeit der Arme in der Seithalte

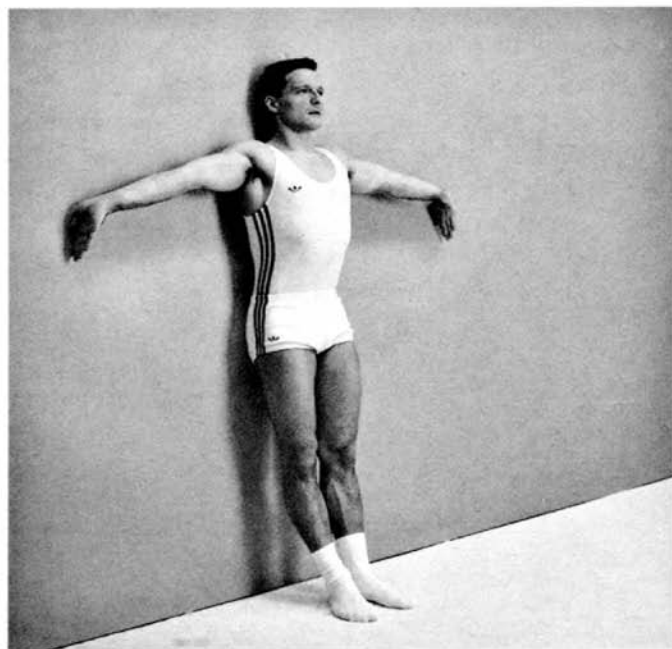
Im geraden Stand in leichter V-Stellung an der Wand führen Sie Ihre Arme in die Seithalte. Die Handflächen zeigen zur Decke (Bild 417). Klappen Sie Ihre Handgelenke nach unten, und ziehen Sie die geschlossenen und gestreckten Finger zum Körper (Bild 418). Strecken Sie wieder die Handgelenke und drehen die gestreckten Arme um 180 Grad, so daß die Handrücken zur Decke zeigen (Bild 419). Heben Sie nun die Handgelenke und ziehen die Fingerspitzen zum Körper (Bild 420). Wiederholen Sie die Übung in der angegebenen Reihenfolge mindestens 3mal.

Beachten Sie:

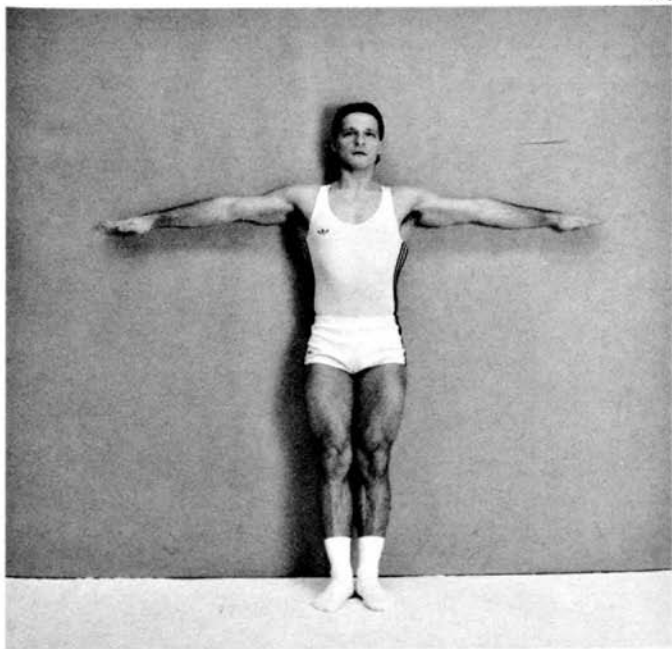
- Gerader Stand an der Wand,
- Lendenwirbelsäule, Schultern und Kopf stets an der Wand halten,
- Ellenbogen stets gestreckt lassen,
- Arme bleiben stets an der Wand,
- Finger so weit wie möglich zum Körper ziehen,
- exakte Seithalte einhalten, d. h. beide Arme sind in gleicher Höhe,
- Schulterblätter stets am Brustkorb angelegt lassen.



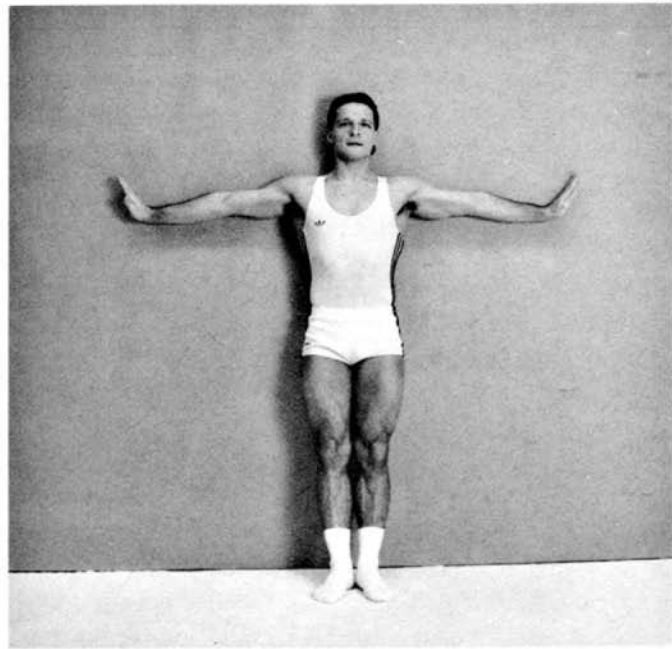
417



418



419



420

Übung 181: Armdrehung in der Seithalte mit gestreckten Ellenbogen

Im geraden Stand bei leichter V-Stellung führen Sie Ihre Arme mit den Handflächen zur Decke in die Seithalte (Bild 421). Drehen Sie aus dieser Haltung Ihre Arme so weit nach innen, daß die Handflächen möglichst wieder in Richtung Decke zeigen (Bild 422). Wiederholen Sie die Übung mindestens 5mal.

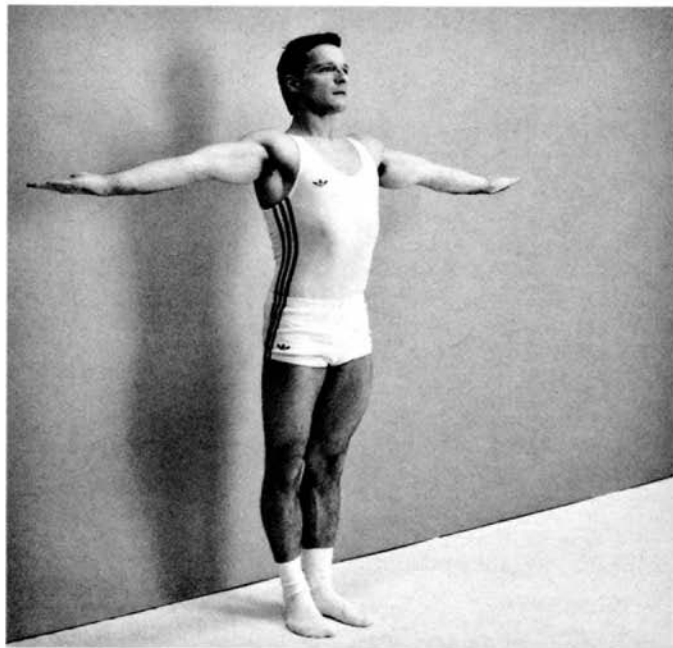
Beachten Sie:

- Gerader Stand,
- Becken kippen,
- Arme in gleicher Höhe (Brustlinie),
- Ellenbogen stets gestreckt,
- beim Drehen der Arme drehen die Schultern ebenfalls nach vorne, ohne daß sich jedoch der Oberkörper nach vorne neigt.

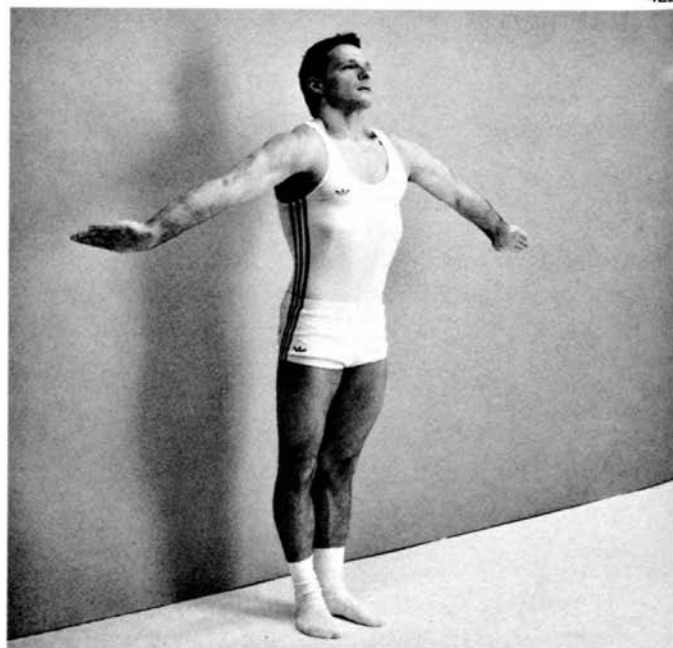
Anmerkung:

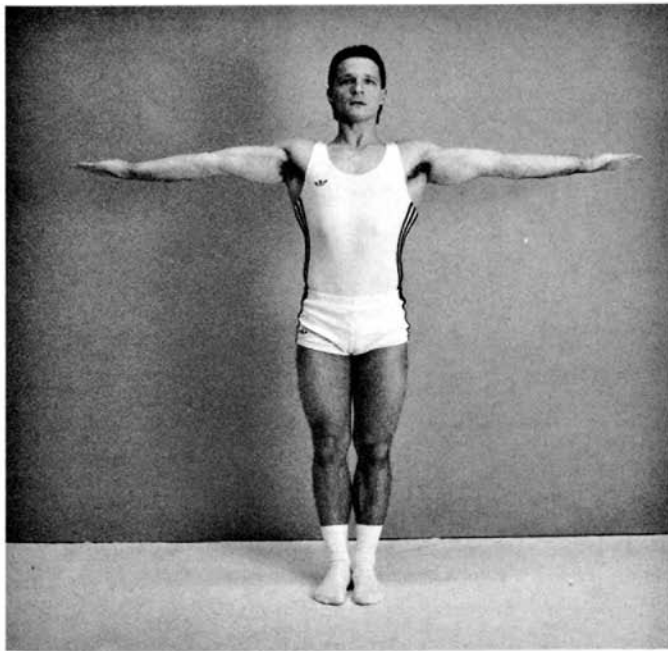
Als Krafttraining können Sie in der Anfangs- und Endposition einige Sekunden verharren.

421

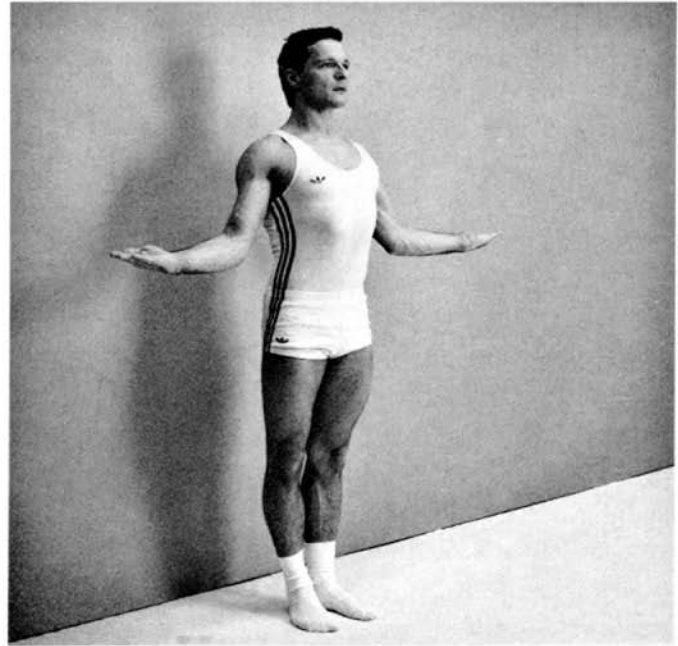


422





423



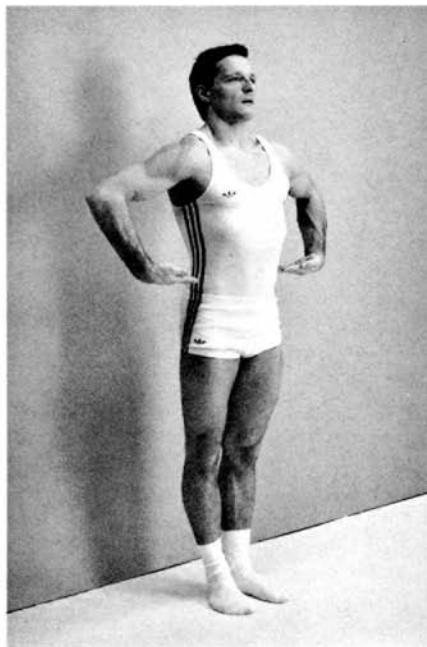
424

Übung 182: Armdrehung mit Ellenbogen- und Handführung

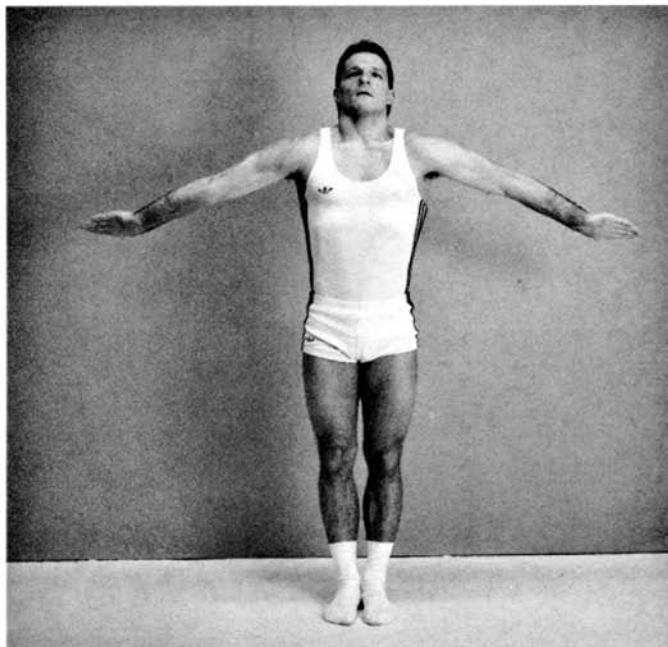
Im geraden Stand mit leichter V-Stellung führen Sie Ihre Arme in die Seithalte. Wiederum zeigen die Handflächen zur Decke (Bild 423). Ziehen Sie Ihre Ellenbogen zum Körper, ohne die Haltung der Unterarme zu verändern, d. h. die Unterarme bleiben hierbei in der Waagerechten (Bild 424). Drehen Sie Ihre Oberarme nach innen und halten jetzt die Handflächen mit zur Taille zeigenden Fingerspitzen in der Waagerechten (Bild 425). Strecken Sie die Ellenbogen (Bild 426). Führen Sie die Arme in der angegebenen Art und Weise rückwärts wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 181,
- Handflächen sollten immer in der Waagerechten bleiben,
- Ellenbogen bleiben stets in gleicher Höhe,
- Oberkörper bleibt stets gerade.



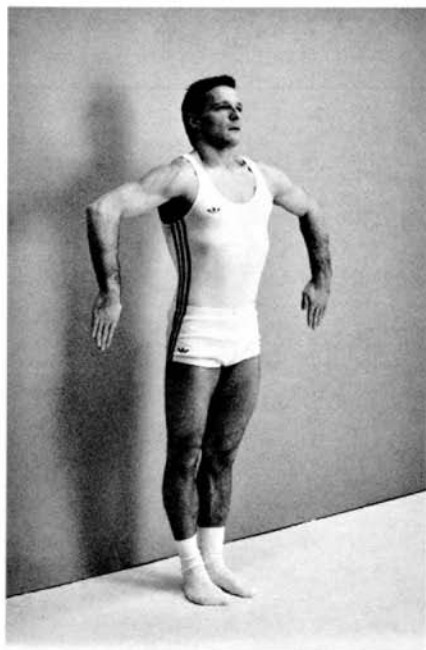
425



426

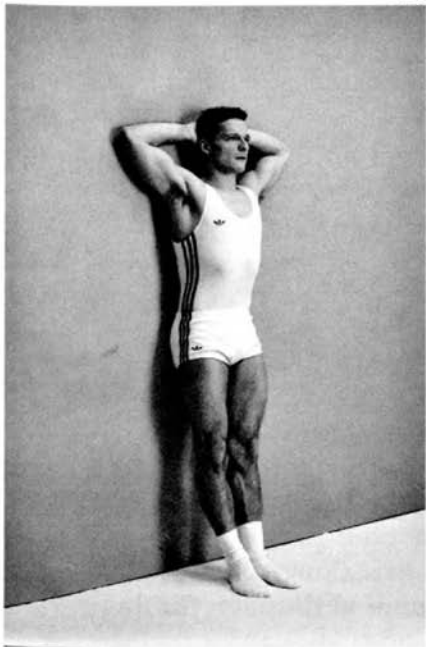
Anmerkung:

Sie können die Übung erschweren, wenn Sie in jede Hand einen mit Wasser gefüllten Becher nehmen. Vergleichen Sie auch die Anfangs- und Endposition mit Übung 181. Mit dieser Übung erarbeiten Sie sich verschiedene Armführungen, ohne den Körper dabei zu verändern. Die Armführungen werden zuerst synchron ausgeführt, bei Beherrschung auch gegengleich, oder können einer Musik angepaßt werden. Mehr Koordination wird geübt, wenn Schrittstellungen mit ihnen verbunden werden. Gleichzeitig wird dabei die Ausdruckskraft gefördert.



427

428



Übung 183: Kreisen der Unterarme in der U-Halte (in Schlußstellung)

Klappen Sie Ihre Unterarme aus der Seithalte nach unten ein, ohne die Ellenbogen aus der eingenommenen Position zu verändern (Bild 427). Beschreiben Sie mit Ihren Unterarmen kleine Kreise rechts- und linksherum. Wiederholen Sie die Übung mindestens 5mal rechts- und linksherum drehend.

Beachten Sie:

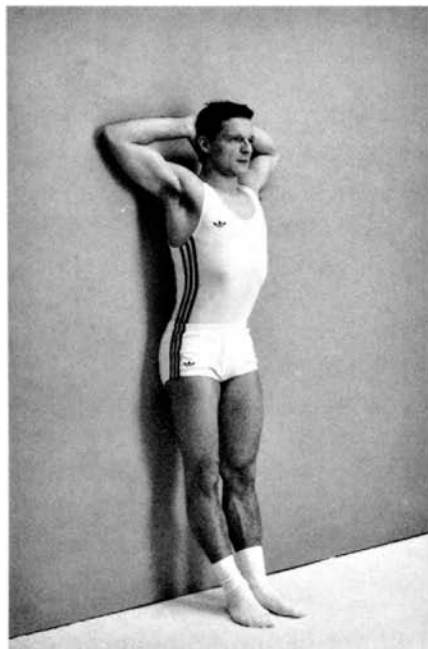
- Gerader Stand,
- Oberkörper und Ellenbogen verändern ihre Position beim Drehen nicht,
- gleichmäßige Kreise beschreiben,
- Handgelenke und Finger gestreckt lassen,
- Finger geschlossen halten oder als Variation gespreizt.

Anmerkung:

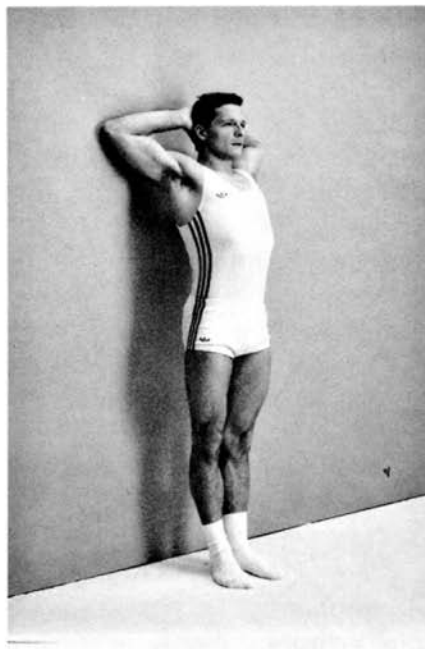
Zur Schulung der Konzentration und Koordination können Sie den einen Unterarm rechtsherum und den anderen linksherum und im Wechsel kreisen lassen. Die Übung fördert die Geschmeidigkeit in Bewegungsabläufen und bietet sich an nach der Übung in Schmidt/Klümper Übung 35: Kleines Armkreisen in U-Halte, S. 58, Bild 76.

Übung 184: Schulterdehnung mit Brust- und Beckeneinsatz

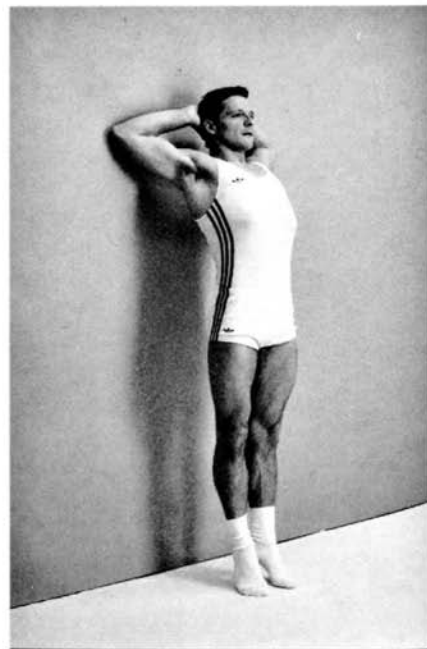
Im geraden Stand in leichter V-Stellung an der Wand führen Sie Ihre Hände zum Flechtgriff hinter den Kopf (Bild 428). Lösen Sie zunächst die Schultern (Bild 429) und dann das Becken (Bild 430) von der Wand. Sie stehen jetzt gerade im Abstand von einer halben (später einer ganzen) Schuhgröße zur Wand. Die Ellenbogen müssen jedoch an der Wand und an der gleichen Stelle bleiben, wenn Sie jetzt langsam Ihre Fersen vom Boden lösen und dabei das Brustbein bzw. den Brustkorb (Bild 431) heben. Lösen Sie jedoch nur so weit die Fersen vom Boden, wie Sie Ihr Brustbein nach oben ziehen können. Die Grenze ist erreicht, wenn Sie anfangen, Becken und Bauch nach vorne zu schieben, also ins Hohlkreuz gehen. Das muß unbedingt vermieden werden. Verharren Sie anfangs mindestens 6 Sekunden in dieser Position und beenden Sie die Übung in umgekehrter Reihenfolge. Wiederholen Sie die Übung 3mal.



429



430



431

Beachten Sie:

- Gerader Stand,
- Ellenbogen beim Erheben der Fersen an der gleichen Stelle der Wand halten,
- Fersen beim Erheben zusammendrücken,
- Knie und Beine gestreckt halten,
- Beine leicht zusammendrücken,
- Becken stets gerade halten,
- Kopf gerade halten.

Anmerkung:

Diese Übung dient zur Aufrichtung des Brustkorbes und wirkt damit auf die Dehnung und Stärkung in diesem Bereich.

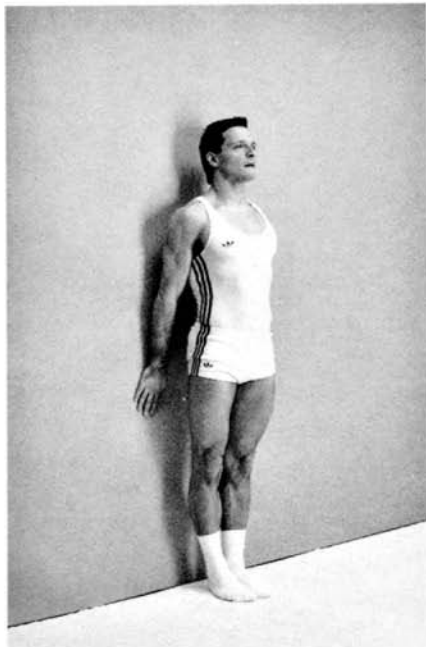
Das Aufrichten des Brustkorbes ist eine notwendige Voraussetzung, um die Schulterblätter an den Brustkorb anlegen zu können, für das Beckenkippen an sich und damit verbunden für das gerade Stehen!

Übung 185: Schulter- und Rückenkraft

Stellen Sie sich angelehnt an die Wand eine halbe Schuhgröße von der Wand weg und führen die gestreckten Arme parallel so weit nach hinten, daß nur Ihre Handflächen die Wand berühren (Bild 432). Lösen Sie die Fersen vom Boden, verändern dabei die eingenommene Handposition aber nicht! Lösen Sie die Schultern und den Körper von der Wand bis zum geraden Stand (Bild 433). Dann heben Sie die Fersen, ohne die Hände zu verrutschen oder die Statik zu verändern. Verharren Sie in dieser Position anfangs 3 bis 6 Sekunden und wiederholen die Übung mindestens 3mal.

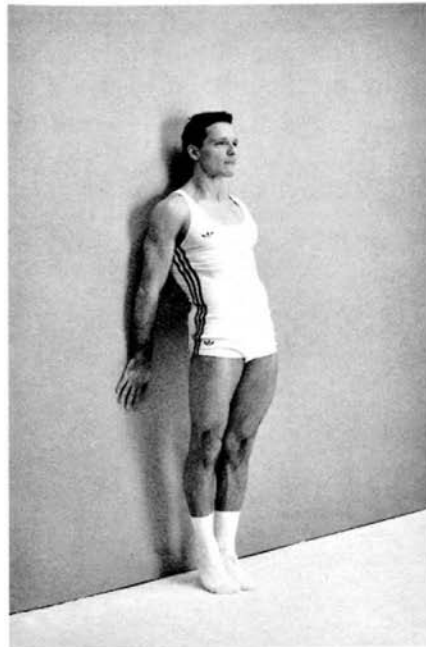
Beachten Sie:

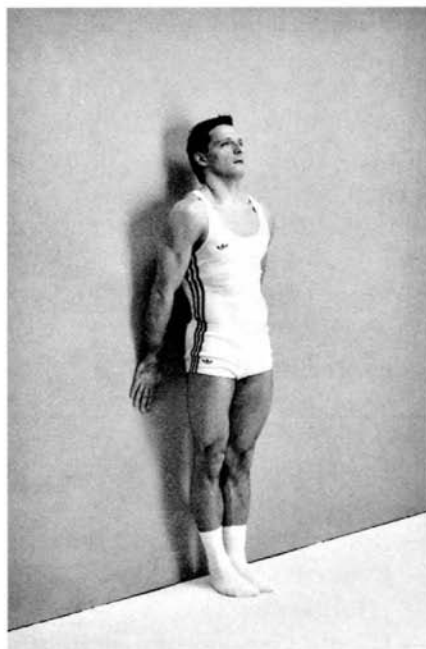
- Exakte Schlußstellung der Füße,
- Knie gestreckt,
- Beine geschlossen halten,
- Becken stets kippen, besonders beim Halten des Körpers; kein „Hohlkreuz“!
- Hände verschieben sich beim Erheben nicht,
- Finger gestreckt und zusammen halten,
- auf die gesamten Handflächen drücken,
- Schultern stets nach hinten unten ziehen,
- Kopf gerade halten.



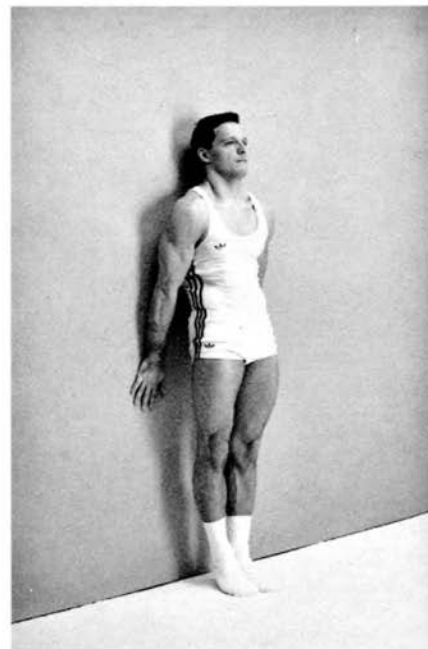
432

433





434



435

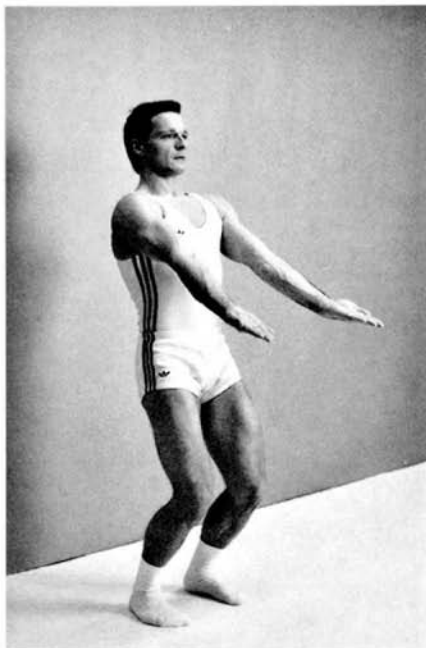
Anmerkung:

Bitte trainieren Sie erst wie in Bild 432/433 dargestellt. Erweitern Sie dann, indem Sie in der Ausgangsstellung die Schultern nach vorne drücken (Bild 434) und anschließend die Übung wie zuvor beschrieben durchführen (Bild 435).

Sie können die Haltezeit je nach Ihrem Trainingszustand verlängern.

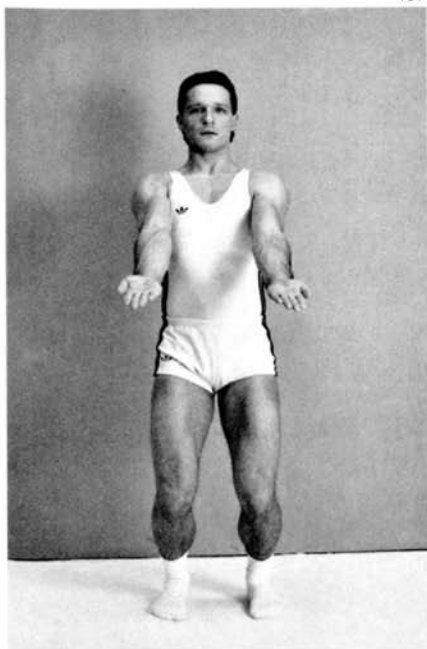
Übung 186: Körperwelle mit Armkreis

Im geraden Stand mit paralleler Fußstellung in der Grätsche heben Sie Ihre Arme mit den Handflächen zur Decke und beugen dabei leicht die Knie (Bild 436 und 437). Schwingen Sie die gestreckten Arme nach hinten und bleiben dabei in der kleinen Kniebeuge (Bild 438 und 439). Führen Sie Ihre gestreckten Arme weiter in die Hochhalte mit den Handflächen nach außen, schauen zu den Händen hoch und strecken dabei gleichzeitig beide Knie (Bild 440). Beugen Sie nun wieder die Knie, rollen den Oberkörper ab Kopf ein und stützen die nach innen gedrehten Arme mit den Händen auf die Knie (Bild 441). Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position, und wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.



436

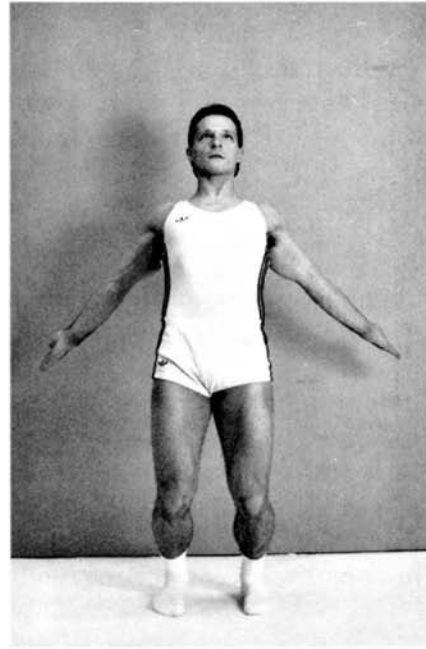
437



438



439





440



441

Beachten Sie:

- Exakte Grätsche in paralleler Fußstellung,
- Knie in Zeigerichtung der Füße leicht beugen,
- Becken stets gerade halten,
- Ellenbogen beim Armkreis stets gestreckt lassen,
- in der Hochhalte Kopf leicht nach hinten neigen (Kinn in Richtung Decke strecken).

Anmerkung:

Lockern Sie nach allen Schulterübungen durch Schüttel- oder Frierbewegungen Ihren Oberkörper kräftig aus.

Kapitel VII

„Arme“

Kraft- und Dehnungsübungen für den Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkbereich

Bei den folgenden Übungen arbeiten nur die Ellenbogen. Sie beugen und strecken sie, ohne daß die Körperstatik verändert wird. Anfangs sollte man auf dem ganzen Fuß bleiben, um die Ausführung zu erleichtern. So kann die Körperspannung besser gehalten und ein Gefühl für die Ellenbogenarbeit erlernt werden. Schulter- und Ellenbogenschwächen sind bei diesen Übungen deutlich zu erkennen und können ausgeglichen werden. Man muß unbedingt auf gleichmäßigen Einsatz der Ellenbogen achten, nur so erfolgt auch ein gleichmäßiger Krafteinsatz. Nebenbei zeigen sich auch Hüft-, Becken- und Rückenschwächen. Die Übungen 187 bis 189 trainieren alle Vorbedingungen für gute Stützbewegungen, wie sie z. B. beim Turnen und in der Akrobatik, beim Ballspielen oder Kugelstoßen, Speerwerfen, Tennis usw. gebraucht werden.

Sie üben das funktionell richtige Bewegungen und gleichen damit einseitige Beanspruchungen aus. Außerdem wirken die Übungen dehnend und lassen den Spannungsauf- und -abbau erleben.

1. Handsetzpositionen

Übung 187: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach oben zeigend

Stellen Sie sich etwas weiter als eine Armlänge vor die Wand in den geraden Stand. Führen Sie Ihre Arme in die Hochhalte, setzen Ihre Hände mit den Fingerspitzen zur Decke zeigend an die Wand und lösen die Fersen zum Ballenstand (Bild 442). Beugen Sie beide Ellenbogen, bis diese an der Wand liegen (Bild 443). Strecken Sie wieder gleichzeitig beide Ellenbogen zur Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung anfangs mindestens 5mal.



442



443



444



445

Beachten Sie:

- Fingerspitzen zeigen exakt zur Decke,
- die gesamten Handflächen an der Wand lassen,
- Fingerspitzen sind in der Ausgangsposition in Schulterhöhe,
- parallele Armführung,
- Ellenbogen gleichzeitig beugen und dabei leicht zusammendrücken,
- Körper stets gerade halten, d. h. beim Beugen und Strecken der Ellenbogen nicht in der Hüfte oder Schulter nach hinten oder vorne ausweichen. Ist dies der Fall, dann den Abstand zur Wand verringern.
- Becken stets gerade halten (der Körper gleicht einem Brett),
- Fersen und Beine zusammenhalten.

Übung 188: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach innen zeigend

Beginnen Sie wie bei Übung 187, legen jedoch die Hände, mit den Fingern zueinander zeigend, aufeinander (Bild 444). Beugen Sie die Ellenbogen und legen die Unterarme in Höhe der Hände an die Wand (Bild 445). Wiederholen Sie auch diese Übung anfangs 5mal und wechseln Sie zwischendurch die Handsetzposition, d. h. die rechte Hand auf die linke legen und umgekehrt.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 187,
- Handsetzposition: Ellenbogen in Brustlinienhöhe,
- beide Ellenbogen gleichmäßig und in gleicher Höhe nach außen beugen,
- Schultern dabei nicht hochziehen,
- Ellenbogen beim Strecken stets ganz durchdrücken.

Übung 189: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach unten zeigend

Beginnen Sie wie Übung 187 und 188, setzen jedoch die Hände mit den Fingerspitzen nach unten nebeneinander an die Wand (Bild 446). Beugen Sie Ihre Ellenbogen nur so weit, daß Sie Ihre gesamten Handflächen noch an der Wand lassen können (Bild 447). Wiederholen Sie auch diese Übung wenn möglich 5mal.



446



447

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 187 und 188,
- Hände nebeneinander setzen,
- Ellenbogen beim Beugen zusammendrücken.

Anmerkung zu den Übungen 187 bis 188:

Sie können die Übungen in der angegebenen Reihenfolge durchführen. Sie kräftigen schwerpunktmäßig Ihren Ellenbogen-, Arm- und Schulterbereich.

Üben Sie anfangs jedoch nicht im Ballenstand und vergrößern Sie den Abstand zur Wand allmählich. Es gilt zuerst die exakte Ellenbogenführung bei Einhaltung der Gesamtkörperstatik zu trainieren. Ist dies erreicht, können Sie im Ballenstand üben und danach den Abstand bzw. die Körperschräge zur Wand verändern. Unter der **Bedingung**, daß die Übungen korrekt ausgeführt werden, ist der Anzahl der Wiederholungen keine Grenze gesetzt!

2. Kraftkombinationen

Übung 190: Unterarmliegestütz aus dem Kniestand

Aus dem Vierfüßlerstand drücken Sie Ihre Fersen zum Gesäß und stellen die Schultern exakt über die Handgelenke (Bild 448). Beugen Sie dann die Ellenbogen so weit, bis Sie mit den Unterarmen auf dem Boden aufliegen (Bild 449), und strecken Sie sie dann wieder. Wiederholen Sie die Übung 5mal.

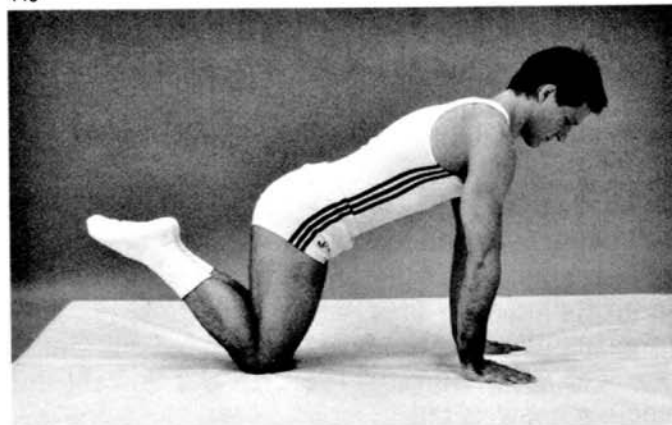
Beachten Sie:

- Fußspitzen gestreckt halten,
- Fersen stets zum Gesäß ziehen,
- Schultern stets über den Handgelenken lassen (auch beim Beugen der Ellenbogen),
- Hände parallel und in gleicher Höhe aufsetzen,
- beim Beugen und Strecken der Ellenbogen diese stets leicht zusammendrücken, d. h. Unterarme werden parallel zum Boden geführt.

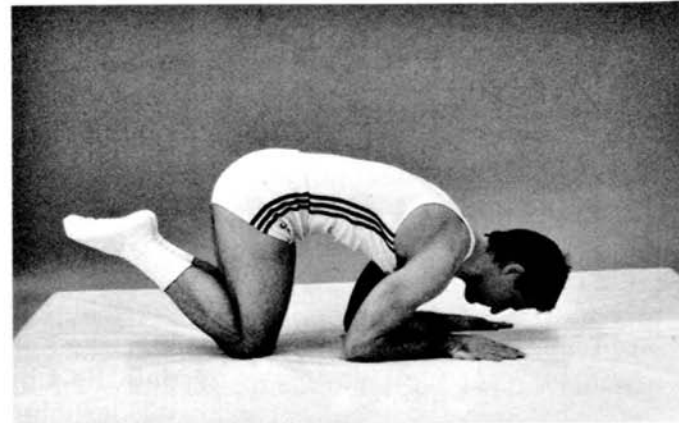
Anmerkung:

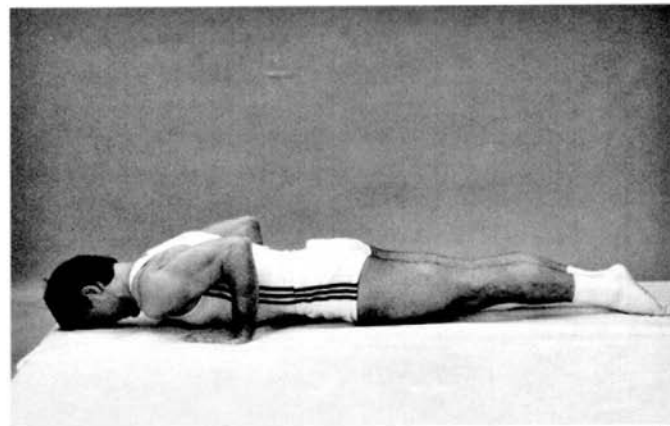
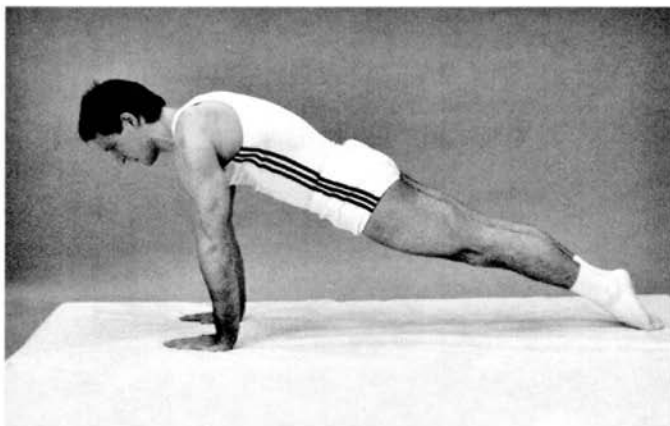
Diese Übung dient zur Vorbereitung des Unterarmliegestützes. Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 87: Unterarmliegestütz („Brett“), S. 111, Bild 167.

448



449





Übung 191: Liegestütz mit verschiedenen Handsetztechniken

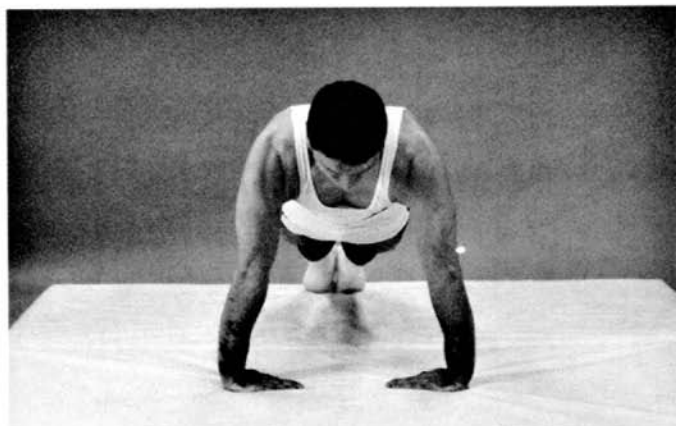
Aus der Ausgangsposition Bild 450 beugen Sie Ihre Ellenbogen und drücken dabei die Oberarme an den Oberkörper. Legen Sie Ihren Oberkörper nicht ganz auf den Boden ab (Bild 451). Wiederholen Sie die Übung anfangs 2 bis 3mal, und steigern Sie die Häufigkeit mit der Exaktheit der Ausführung.

Beachten Sie:

- In der Ausgangsposition sind die Handgelenke exakt unter den Schultern,
- Körper stets gerade halten (wie ein Brett), d. h. Becken kippen, Knie gestreckt halten, Beine und Fersen geschlossen und die Fußspitzen gestreckt halten (vgl. in Schmidt/Klümper Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen, Seite 19–20, Bild 1–2),
- beide Oberarme stets gegen den Oberkörper drücken.

Anmerkung:

Ist es Ihnen nicht möglich, die Übung wie beschrieben auszuführen, beginnen Sie mit den Übungen 187 bis 190. Sie kräftigen damit auch Ihren Arm- und Schulterbereich, nur mit weniger Körpergewicht! Die Übung sollte erst aus dem Ballenstand geübt werden, da selten die Zehen- bzw. Fußspannkraft vorhanden ist! Auch die Körperkraft im Hüft- und Lendenbereich reicht meist nicht aus, um die „Brettposition“ zu halten! Ist die Übung im Ballenstand erarbeitet, kann Übung 191 angeschlossen werden.



452



453

Übung 192: Liegestütz – Finger geschlossen nach innen zeigend

Beginnen Sie wie Übung 191, setzen jedoch die Hände so, daß Ihre Fingerspitzen nach innen zeigen (Bild 452). Beim Beugen der Ellenbogen werden diese seitlich geführt (Bild 453). Wiederholen Sie die Übung unter Berücksichtigung der exakten Ausführung, so oft Sie können.

Beachten Sie:

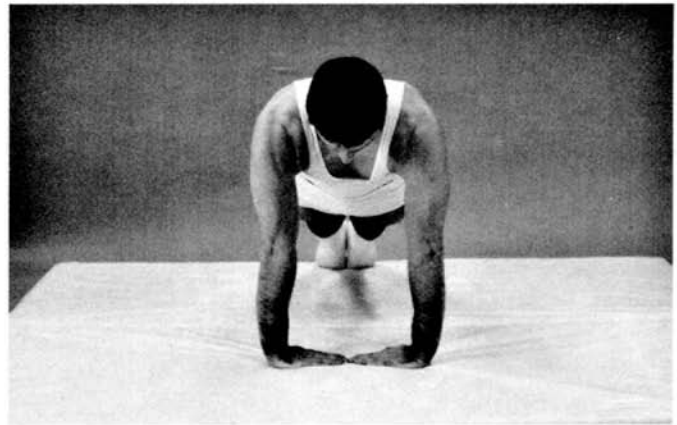
- Vgl. Übung 191,
- Hände exakt unter der Schulter und stets flach auf den Boden aufsetzen,
- die gebeugten Ellenbogen sind beide genau in Schulterhöhe, d. h. nicht nach vorne oder hinten mit den Ellenbogen ausweichen,
- die Ellenbogen beim Strecken immer ganz strecken.

Übung 193: Liegestütz – Finger geschlossen nach innen zeigend und aneinanderstoßend

Setzen Sie Ihre Hände wie in Übung 192 beschrieben; jedoch sollten sich die Fingerspitzen berühren (Bild 454 und 455). Beginnen Sie die Übung anfangs aus dem Kniestand (Bild 454). Die Übung kann erschwert werden, indem Sie den Liegestütz mit gestrecktem Körper



454



455

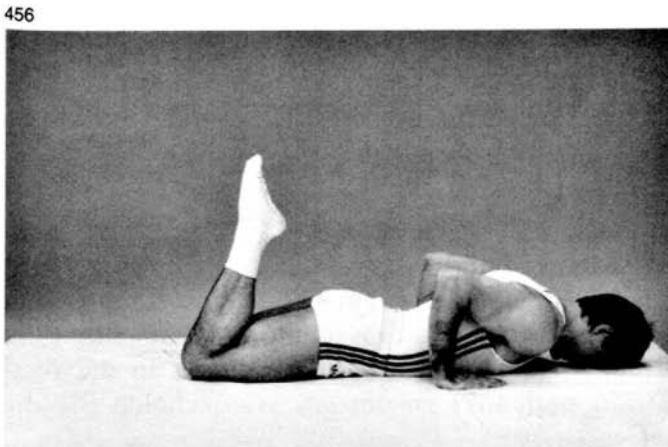
durchführen (Bild 455). Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich wiederum nach Ihrer Armkraft.

Beachten Sie:

– Vgl. Übung 191 und 192.

Übung 194: Liegestütz – mit gebeugten Knien

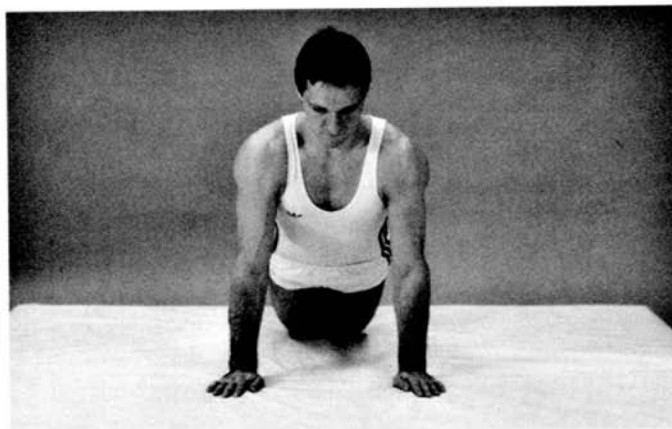
In der Bauchlage legen Sie Ihre Hände in Brusthöhe neben Ihren



456



457



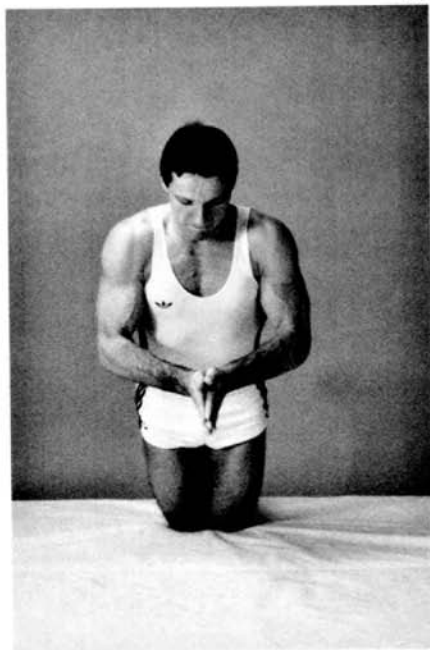
458

Oberkörper und ziehen dabei die Fersen so weit wie möglich zum Gesäß (Bild 456 und 457). Strecken Sie Ihre Arme und drücken dabei stets die Fersen zum Gesäß (Bild 458). Wiederholen Sie die Übung anfangs 5mal.

Beachten Sie:

- Knie und Fersen stets zusammendrücken,
- Fußspitzen gestreckt,
- beim Strecken der Ellenbogen Becken kippen,
- Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- Ellenbogen beim Beugen stets an den Oberkörper drücken,
- Kopf gerade halten.

459



Übung 195: Liegestütz mit gebeugten Knien und Klatschen mit den Händen (für Schnellkraft und Geschicklichkeit)

Führen Sie die Übung wie in Übung 194 beschrieben aus, verstärken jedoch das Strecken der Ellenbogen, indem Sie sich zusätzlich mit den Händen vom Boden abdrücken und in die Hände klatschen (Bild 459). Versuchen Sie danach, die Hände wieder exakt in die Ausgangsposition (Bild 456 und 457) zu setzen. Wiederholen Sie die Übung anfangs 3mal.

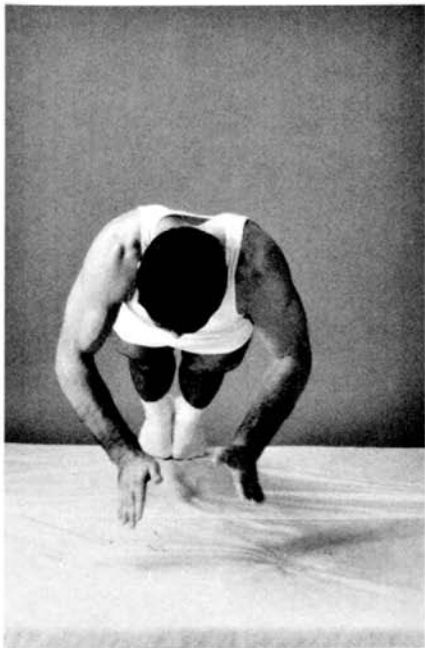
Beachten Sie:

- Vgl. Übung 194,
- schnelles Strecken der Ellenbogen bei Abdruck,
- beim Klatschen sollten die Hände genau aufeinander treffen,
- Körper bleibt stets in der geraden Haltung. Beim Abdruck von den Händen das Gesäß nicht nach oben ziehen. Knie und Schultern bilden stets ein Linie.
- Hände wieder exakt mit den Fingerspitzen nach vorne am Boden aufsetzen und die Ellenbogen an den Körper drücken,
- Kopf stets gerade halten.

Anmerkung:

Das Klatschen kann, nachdem die Hände den Boden verlassen haben, öfters wiederholt werden. Der Oberkörper muß wie ein „schräges Brett“ in der Luft stehen.

460



Übung 196: Liegestütz mit Klatschen in die Hände

Wiederholen Sie Übung 195, jedoch aus der Liegestützposition Bild 450 und 451 in Übung 191.

Beachten Sie:

- Vgl. Übung 195,
- Fußspitzen gestreckt halten,
- die gestreckten Beine zusammendrücken.

Anmerkung zu den Übungen 187 bis 196:

Das Kapitel VII stellt die verschiedenen Möglichkeiten des Armkrafttrainings in unterschiedlichen Körperlagen, Setzpositionen der Hände und Ausführungsweisen dar.

Beginnen Sie das Armtraining mit den verschiedenen Setzpositionen der Hände an der Wand. Vergrößern Sie den Abstand der Füße zur Wand und damit die Schwierigkeit der Übung unter Berücksichtigung der geraden Körperhaltung. Dies gilt übrigens für alle Übungen, insbesondere für Kraftübungen: Erst dann die Anzahl der Wieder-

holungen steigern, wenn die beschriebene Ausführung exakt vollzogen werden kann. Nach dem „Wandtraining“ können Sie am Boden die verschiedenen Liegestütze mit den unterschiedlichen Handsetzpositionen mit gebeugten Knien durchführen. Vergleichen Sie hierzu die Übungen 190, 193 (Bild 454), 194 und 195.

Erst wenn Sie die o. g. Übungen exakt ausführen können, sollten Sie mit den Übungen 191, 192, 193 (Bild 455), 195 und 196 fortfahren. **Lockern Sie nach jeder Armkraftübung Handgelenke, Ellenbogen und Schultern durch Dreh- und Schüttelbewegungen!**

461

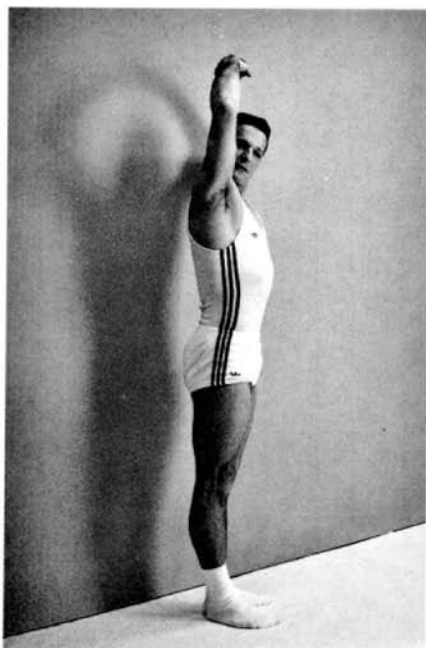


Kapitel VIII

„Kopf“

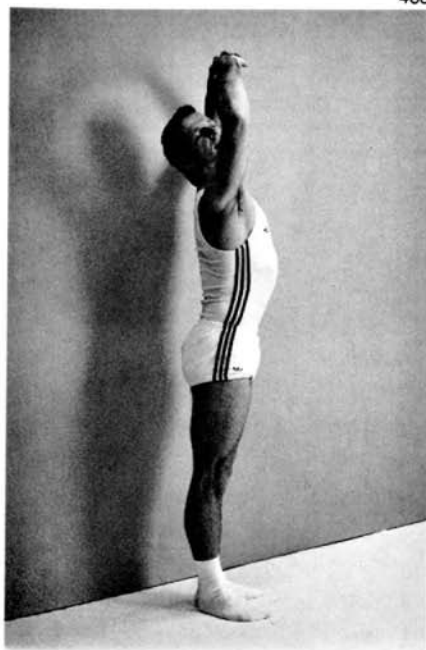
Übung 197: Vor- und Rückneigen des zur Seite gedrehten Kopfes

Im geraden Stand mit leichter V-Stellung und gerader Kopfhaltung heben Sie Ihre Arme im Flechtgriff über den Scheitelpunkt Ihres Körpers. Drehen Sie Ihren Kopf waagrecht nach links bzw. nach rechts, ohne dabei das Kinn über das Brustbein abzusenken (Bild 461). Neigen Sie Ihren so seitlich gedrehten Kopf vom Hinterkopf ausgehend nach vorne (Bild 462) und anschließend nach hinten (Bild 463). Drehen Sie danach den Kopf zur anderen Seite und führen die Übung wie beschrieben aus. Wiederholen Sie die Übung je Seite mindestens 3mal.



462

463

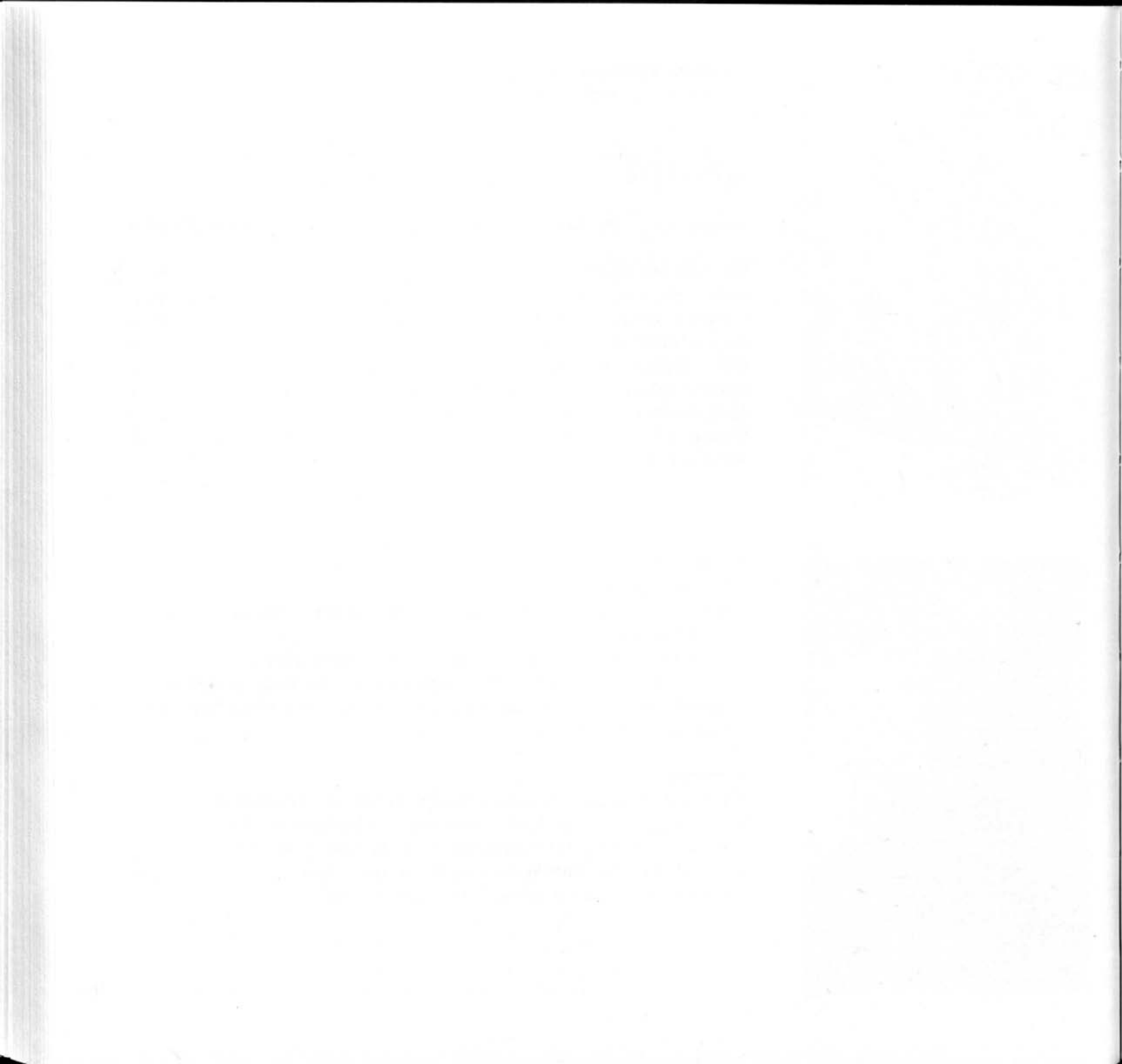


Beachten Sie:

- Gerader Stand,
- die Arme stets in der Haltung des Flechtgriffes über dem Scheitelpunkt lassen,
- Kopf dreht stets mit dem Kinn in der Waagerechten,
- beim Neigen des gedrehten Kopfes bleibt das Kinn in der eingenommenen Haltung und wird stets nach vorne oben bzw. nach hinten oben gezogen.

Anmerkung:

Zur Lockerung des Schulter-Nackenbereiches vergleichen Sie: in Schmidt/Klümper Übung 45: Vor- und Rückneigen des Kopfes, S. 65, Bild 93–94; Übung 46: Seitdehnung des Halses, S. 66, Bild 95, Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes, S. 66, Bild 96; Übung 48: Vor- und Zurückschieben des Kopfes, S. 67, Bild 97–98.



Anhang

Die Übungen in „Basisgymnastik für Jedermann“ wurden inhaltlich eingeteilt nach Übungsmöglichkeiten in den verschiedenen **Körperlagen**. Dagegen ordnet das vorliegende Buch nach den **Körperbereichen**, auf die die Übungen vor allem wirken. Dabei wird das methodische Prinzip der Basisgymnastik eingehalten, von den Füßen aufwärts zu trainieren.

Zur leichteren Überschaubarkeit folgen hier zwei **verschieden geordnete Übungsverzeichnisse**.

Das erste Verzeichnis (A) bietet alle Übungen (von Übung 1 bis Übung 98) aus „Basisgymnastik für Jedermann“ in der dort gewählten Reihenfolge. Das zweite Verzeichnis (B) ordnet alle Übungen beider Bücher (von Übung 1 bis Übung 197) nach der im vorliegenden Buch benutzten Zuordnung zu Körperbereichen.

A „Basisgymnastik für Jedermann“

Übungsverzeichnis von Übung 1 bis Übung 98.

Kapitel I „Erkenne dich selbst“

1. Im Stehen

Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen

Übung 2: Verschiedene Fußstellungen

Übung 3: Armführungen

2. Übungen an der Wand

Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand

Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies

Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad

- Übung 7: „Tisch“ an der Wand
Übung 8: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung an der Wand
Übung 9: Tiefe Hocke
Übung 10: Das „Kreuz“

3. Im Sitzen

- Übung 11: Beckenkippen ohne/mit Armführung im Schneidersitz
Übung 12: Seitdehnung im Sitzen
Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie
Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne („Zange“)

4. Im Liegen

- Übung 15: Anklappen der Beine aus der Rückenlage
Übung 16: Dehnlagerung
Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches

5. „Sich-Erheben“

- Übung 18: Stärkung der Fußmuskulatur bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichts
Übung 19: „Sich-Erheben“ mit angewinkeltem Bein

6. Vorbereitung zum Gehen aus der Hüfte

- Übung 20: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad

Kapitel II „Übungen im Stehen“

1. Standfestigkeit und Kräftigung/Dehnung der Füße, Knie und Hüften

- Übung 21: Aus dem geraden Stand Erheben der Ferse mit Einrollen/Abrollen der Fußzehen bei leicht gebeugtem Knie
- Übung 22: Kniekreisen
- Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche
- Übung 24: Rumpfkreisen mit gestreckten Armen
- Übung 25: „Storch“ mit einem Arm in der Hochhalte
- Übung 26: „Storch“
- Übung 27: Kleine und große Beinschwünge vor dem Körper auf 45 und 90 Grad
- Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels
- Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein

2. Tailen-Bereich

- Übung 30: Twisten
- Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes
- Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm
- Übung 33: Einrollen mit anschließender Streckung zum „Tisch“
- Übung 34: Einrollen des Rumpfes

3. Schulter-Brust-Bereich

- Übung 35: Kleines Armkreisen in U-Halte
- Übung 36: Kreisen aus dem Schulterbereich
- Übung 42: Übung 37–42: Schulterbeweglichkeit
- Übung 43: „Schwimmbewegung“
- Übung 44: Überkreuzen der Ellenbogen vor dem Körper

4. Hals-Nacken-Bereich

- Übung 45: Vor- und Rückneigen des Kopfes
- Übung 46: Seitdehnung des Halses
- Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes
- Übung 48: Vor- und Zurückschieben des Kopfes

5. Lockerungs- und Kräftigungsübungen für Füße/Zehen, Arme, Handgelenke und Finger

Übung 49: Fuß/Zehen

Übung 50: Arme, Handgelenke und Finger

Kapitel III „Übungen am Boden“

1. Im Sitzen

Übung 51: Schwebesitz

Übung 52: „Kreuz“ im Sitzen

Übung 53: „Kreuz“ im Sitzen mit Fuß auf dem gestreckten Bein

Übung 54: Grätschsitz

Übung 55: Vorbereitung zum Grätschwinkelsitz

Übung 56: Vom Grätschwinkelsitz zur Flunder

Übung 57: Der Drehsitz

2. In Rückenlage

Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule

Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule

Übung 60: Hüftkraft in Rückenlage

Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung

Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche

Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage

Übung 64: Rollübung

Übung 65: Beinschwünge

Übung 66: Radfahren

3. In Bauchlage

- Übung 67: Anheben der gestreckten Arme und Beine („Boot“)
- Übung 68: „Stern“
- Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie
- Übung 70: „Einfache Kobra“
- Übung 71: „Kobra“
- Übung 72: „Katze“

4. Im Kniestand

- Übung 73: „Kniewaage“
- Übung 74: Seitliches Absetzen
- Übung 75: Oberschenkeldehnung („Kamel“)
- Übung 76: Schulterdehnung
- Übung 77: Beinführungen im Kniestand

5. In Seitenlage

- Übung 78: Hüftbeweglichkeit
- Übung 79: Hüftkraft in Seitlage
- Übung 80: Hüftkraft in Seitlage mit Anheben der Beine und Arme
- Übung 81: Seitliche Fußschläge
- Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage
- Übung 83: Kriechstellung
- Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand
- Übung 85: Seitneigen im Kniestand

6. Leichte Kräftigungsübungen

- Übung 86: Liegestütz
- Übung 87: Unterarmliigestütz („Brett“)
- Übung 88: Knie- und Armstreckung aus der „Päckchenstellung“
- Übung 89: Verlagerung des Körpergewichts in der Rumpfvorbeuge
- Übung 90: „Schwebesitz“
- Übung 91: Grätschwinkelstütz
- Übung 92: Einfacher Spitzwinkelstütz

Kapitel IV „Einfache statische Akrobatik, die sich aus der Basisgymnastik ableitet“

1. Spagat

Übung 93: Damenspagat links/rechts

Übung 94: Herrenspagat

2. Standwaagen

Übung 95: Standwaage („Stern“)

Übung 96: Standwaage rücklings

3. Handstandvariationen

Übung 97: Gedrückter Handstand

Übung 98: Handstandschwingen

B „Ganzkörpergymnastik“

Übung 99 bis Übung 197, dazu aus „Basisgymnastik für Jedermann“ Übung 1 bis Übung 98. Übung 1 bis Übung 197 geordnet nach Körperbereichen:

Kapitel I „Füße“

Übung 2: Verschiedene Fußstellungen

Übung 18: Stärkung der Fußmuskulatur bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichts

Übung 19: „Sich-Erheben“ mit angewinkeltem Bein

Übung 21: Aus dem geraden Stand Erheben der Ferse mit Einrollen/Abrollen der Fußzehen bei leicht gebeugtem Knie

Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein

Übung 49: Fuß/Zehen

Übung 99: Dritte, Vierte und Fünfte Position

Kapitel II „Knie“

- Übung 9: Tiefe Hocke
- Übung 22: Kniekreisen
- Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein
- Übung 65: Beinschwünge
- Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie

1. Spezielle Erwärmung

Übung 100: Kniekreisen

2. Oberschenkelkraft in Schluß- und V-Stellung

- Übung 101: Oberschenkelkraft mit Hüftwinkel von 45 Grad*
- Übung 102: Oberschenkelkraft mit Hüftwinkel von 90 Grad*
- Übung 103: Oberschenkelkraft durch kleine einbeinige Kniebeugen in der Standwaagenposition aus der Schlußstellung*
- Übung 104: Oberschenkelkraft durch kleine einbeinige Kniebeugen in der Standwaage aus der V-Stellung*
- Übung 105: Oberschenkelkraft durch kleine einbeinige Kniebeugen, „Spielbein“ höher als waagrecht*
- Übung 106: Oberschenkelkraft aus dem „Kreuz“*

3. „Schlagübungen“ aus der Hüfte im Stehen

Übung 107: Fußschläge aus der Hüfte in Schrittstellung auf 45, 90, 120 Grad und höher

Kapitel III „Becken“

- Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen
- Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand
- Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies
- Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad
- Übung 7: „Tisch“ an der Wand
- Übung 10: Das „Kreuz“

- Übung 11: Beckenkippen ohne/mit Armführung im Schneidersitz
- Übung 12: Seitdehnung im Sitzen
- Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie
- Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne („Zange“)
- Übung 15: Anklappen der Beine aus der Rückenlage
- Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches
- Übung 20: Vor-und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad
- Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche
- Übung 24: Rumpfkreisen mit gestreckten Armen
- Übung 25: „Storch“ mit einem Arm in der Hochhalte
- Übung 26: „Storch“
- Übung 27: Kleine und große Beinschwünge vor dem Körper auf 45 und 90 Grad
- Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels
- Übung 34: Einrollen des Rumpfes
- Übung 51: Schwebesitz
- Übung 52: „Kreuz“ im Sitzen
- Übung 53: „Kreuz“ im Sitzen mit Fuß auf dem gestreckten Bein
- Übung 54: Grätschsitz
- Übung 55: Vorbereitung zum Grätschwinkelsitz
- Übung 56: Vom Grätschwinkelsitz zur Flunder
- Übung 60: Hüftkraft in Rückenlage
- Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung
- Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche
- Übung 65: Beinschwünge
- Übung 67: Anheben der gestreckten Arme und Beine („Boot“)
- Übung 68: „Stern“
- Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie
- Übung 71: „Kobra“
- Übung 74: Seitliches Absetzen
- Übung 75: Oberschenkeldehnung („Kamel“)
- Übung 77: Beinführungen im Kniestand
- Übung 78: Hüftbeweglichkeit
- Übung 79: Hüftkraft in Seitlage
- Übung 80: Hüftkraft in Seitlage mit Anheben der Beine und Arme

- Übung 81: Seitliche Fußschläge
- Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage
- Übung 83: Kriechstellung
- Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand
- Übung 85: Seitneigen im Kniestand
- Übung 89: Verlagerung des Körpergewichts in der Rumpfvorbeuge

1. Hüftvorspannung

- Übung 108: *Beckendehnung aus kleiner Kniebeuge an der Wand*
- Übung 109: *Dehnung des Beckens (Hüftvorspannung) im geraden Stand vor der Wand, Lockerung im Lendenwirbelsäulenbereich*
- Übung 110: *Verstärkte Dehnung des Beckens (Hüftvorspannung) und des Schultergürtels durch verschiedene Fußstellungen und Armführungen*
- Übung 111: *Dehnung der Körpervorderseite (wie Übung 109), jedoch mit gewinkeltem Standbein*
- Übung 112: *Dehnung der Körpervorderseite mit gewinkeltem Standbein (wie Übung 111) bei verschiedenen Fußpositionen und Armführungen, Erreichen der Bogenspannung im Stand*
- Übung 113: *Beckendehnung zur Hüftvorspannung im Stütz (Stützkraft) mit angewinkelten Beinen*

2. Beckendehnung mit Knieeinsatz

- Übung 114: *Gesäß- und Knie-Dehnung mit gebeugten und gestreckten Armen an der Wand*
- Übung 115: *Das „Kreuz“ an der Wand mit erhobenen Armen*
- Übung 116: *Unterschenkelkreisen seitlich in Auswärtsdrehung*
- Übung 117: *Knie über Knie, nach vorne eingesetzt*
- Übung 118: *Knie über Knie, hinten eingesetzt (Dehnung des Oberschenkels)*
- Übung 119: *Wie Übung 118, jedoch mit Anheben des Knies*

3. Beinführungen und deren Vorbereitung

a) vorwärts

Übung 120: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung

Übung 121: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der V-Stellung

b) seitwärts

Übung 122: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung

Übung 123: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der V-Stellung

Übung 124: Große Fußschläge seitlich – aus der V-Stellung

c) rückwärts

Übung 125: Fußschläge rückwärts mit Haltearbeit – aus der V-Stellung

d) kreisend

Übung 126: Beinkreisen am Boden

Übung 127: Beinkreisen auf 45 Grad

4. Dehnlagerungen

Übung 16: Dehnlagerung

Übung 57: Drehsitz

Übung 83: Kriechstellung

Übung 128: Dehnlagerung zur Hüftvorspannung in der Bauchlage

Übung 129: Dehnlagerung in der Bauchlage mit Einwinkeln des nach hinten aufgelegten Beines

Übung 130: Dehnlagerung in der Rückenlage zur Vorbereitung der „Auswärtsdrehung“

Übung 131: Dehnung der Auswärtsdrehung in Bauchlage – einbeinig

- Übung 132: Dehnung der Auswärtsdrehung und Hüftvorspannung beidbeinig („Froschstellung“)*
- Übung 133: Dehnung der Auswärtsdrehung, Hüftvorspannung mit zusätzlicher Dehnung des Oberkörpers und der Schultern*
- Übung 134: Oberschenkeldehnung zur Auswärtsdrehung mit Einwinkeln eines bzw. beider Knie, von der kleinen zur großen Grätsche am Boden, aktive und passive Dehnung*
- Übung 135: Oberschenkeldehnung in Bauchlage*

5. Kombinationsübungen

- Übung 136: Abklappen des Rumpfes über den „Tisch“ und Einrollen des Oberkörpers*
- Übung 137: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers aus der 4. Position mit erhobener Ferse bzw. aufgesetzter Fußspitze*
- Übung 138: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers mit Beinvorhalte auf 45 Grad*
- Übung 139: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers mit Beinvorhalte auf 90 Grad*
- Übung 140: Grätschsitz mit Einwinkeln eines Knies nach vorne*
- Übung 141: Beugen des Oberkörpers über Kreuz*
- Übung 142: Hüftanheben aus dem Grätschsitz im Kniestand*
- Übung 143: Seitdehnung in der Bauchlage*
- Übung 144: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm unter dem Oberkörper (Seitspannung)*
- Übung 145: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm senkrecht zum Oberkörper*
- Übung 146: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm in Verlängerung des Oberkörpers*
- Übung 147: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Stützarm gestreckt (Dehnungs- und Kräftigungsübung)*
- Übung 148: Hüfteinsatz aus der Seitlage – mit Arm- und Beinführung bei gestrecktem Stützarm (Dehnungs-, Kraft- und Balanceschulung)*
- Übung 149: Unterarmliegestütz rücklings – ohne/mit Beinführungen*
- Übung 150: Liegestütz rücklings – ohne/mit Beinführungen*
- Übung 151: Unterarmliegestütz – mit Beinführung*
- Übung 152: Liegestütz – mit Beinführung*

6. Spagatformen

Übung 93: Damenspagat links/rechts

Übung 94: Herrenspagat

Übung 95: Standwaage („Stern“)

Übung 96: Standwaage rücklings

Übung 153: *Kriechstellung mit Einwinkeln des hinteren Beines
(Bein- und Hüftdehnung aus dem Fersensitz)*

Übung 154: *Damenspagat – mit Drehung der Schulter bzw. des
Oberkörpers*

Übung 155: *Damenspagat mit Kniebeugung*

Kapitel IV „Bauch“

Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen

Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand

Übung 30: Twisten

Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule

Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung

Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwir-
belsäule in der Grätsche

Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage

Übung 70: „Einfache Kobra“

Übung 71: „Kobra“

Übung 83: Kriechstellung

1. Gerade Bauchmuskulatur

Übung 156: *Gerade Bauchmuskulatur – mit paralleler Armführung*

Übung 157: *Gerade Bauchmuskulatur – im Flechtgriff*

2. Schräge Bauchmuskulatur

Übung 158: *Schräge Bauchmuskulatur – im Flechtgriff*

3. Kombinationen

Übung 159: Gerades Aufrollen

Übung 160: Schlagkombination der Beine in Rückenlage (Kraft- und Dehnungsübung)

Kapitel V „Rücken“

Übung 12: Seitdehnung im Sitzen

Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes

Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm

Übung 57: Drehsitz

Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule

Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule

Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche

Übung 64: Rollübung

Übung 65: Beinschwünge

Übung 70: „Einfache Kobra“

Übung 71: „Kobra“

Übung 72: „Katze“

Übung 73: „Kniewaage“

Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage

Übung 85: Seitneigen im Kniestand

1. Seitdehnungen

Übung 12: Seitdehnung im Sitzen

Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes

Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm

Übung 42: Übung 37–42: Schulterbeweglichkeit

Übung 161: Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur – mit Flechtgriff hinter dem Kopf

Übung 162: Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur – Flechtgriff mit gestreckten Armen

Übung 163: Seitdehnung – in der Grätsche

Übung 164: Beindehnung in Rückenlage

Übung 165: Beindehnung in Rückenlage – federnd

Übung 166: Dehnung der Rückenstrecker – mit gebeugter Hüfte

Übung 167: Dehnung der Rückenstrecker – mit gestreckten Beinen

2. Rückenkraft

Übung 168: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung in der Seithalte

Übung 169: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung mit gebeugten Ellenbogen

Übung 170: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung im Flechtgriff hinter dem Kopf

Übung 171: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung zur Hochhalte

Übung 172: Rückenkraft in Schrittstellung – mit leichter Erhöhung des hinteren Beines

Übung 173: Rückenkraft in Schrittstellung – hinteres Bein auf 45 Grad oder höher

Kapitel VI „Schultern“

Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen

Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand

Übung 7: „Tisch“ an der Wand

Übung 12: Seitdehnung im Sitzen

Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne („Zange“)

Übung 24: Rumpfkreisen mit gestreckten Armen

Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels

Übung 34: Einrollen des Rumpfes

Übung 57: Drehsitz

Übung 64: Rollübung

Übung 68: „Stern“

Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie

Übung 76: Schulterdehnung

Übung 83: Kriechstellung

Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand

Übung 85: Seitneigen im Kniestand

- Übung 174: Vor- und Zurückschieben der Schulter*
Übung 175: Schulterlockerung
Übung 176: „Hütchen“ an der Wand mit den Handrücken zueinander
Übung 177: „Hütchen“ an der Wand mit den Handflächen zueinander
Übung 178: Heben und Senken der Schultern an der Wand und im freien Raum
Übung 179: Schulterdehnung bei Armseithalte
Übung 180: Haltearbeit der Arme in der Seithalte
Übung 181: Armdrehung in der Seithalte mit gestreckten Ellenbogen
Übung 182: Armdrehung mit Ellenbogen- und Handführung
Übung 183: Kreisen der Unterarme in der U-Halte (in Schlußstellung)
Übung 184: Schulterdehnung mit Brust- und Beckeneinsatz
Übung 185: Schulter- und Rückenkraft
Übung 186: Körperwelle mit Armkreis

Kapitel VII „Arme“

- Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes*
Übung 50: Arme, Handgelenke und Finger
Übung 57: Drehsitz
Übung 86: Liegestütz
Übung 87: Unterarmlieggestütz („Brett“)
Übung 88: Knie- und Armstreckung aus der „Päckchenstellung“
Übung 89: Verlagerung des Körpergewichts in der Rumpfvorbeuge

1. Setzpositionen

- Übung 187: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach oben zeigend*
Übung 188: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach innen zeigend
Übung 189: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach unten zeigend

2. Kraftkombinationen

Übung 190: Unterarmliegestütz aus dem Kniestand

Übung 191: Liegestütz mit verschiedenen Handsetztechniken

Übung 192: Liegestütz – Finger geschlossen nach innen zeigend

Übung 193: Liegestütz – Finger geschlossen nach innen zeigend und aneinanderstoßend

Übung 194: Liegestütz – mit gebeugten Knien

Übung 195: Liegestütz mit gebeugten Knien und Klatschen mit den Händen (für Schnellkraft und Geschicklichkeit)

Übung 196: Liegestütz mit Klatschen in die Hände

Kapitel VIII „Kopf“

Übung 45: Vor- und Rückneigen des Kopfes

Übung 46: Seitdehnung des Halses

Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes

Übung 48: Vor- und Zurückschieben des Kopfes

Übung 57: Drehsitz

Übung 197: Vor- und Rückneigen des zur Seite gedrehten Kopfes

