

Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Beinausdrehen

Das seitliche Ausdrehen des Beins aus dem Vierfüsslerstand erfordert eine gute Ganzkörperstabilität. Die Aussenrotatoren der Hüfte werden gezielt gekräftigt.

Ausgangslage: Seitlich liegend, beide Beine leicht gebeugt, Kopf locker auf Hand gestützt. Mini-Band knapp oberhalb der Knie positionieren.

Ablauf: Oberes Bein möglichst weit ausdrehen. Füsse bleiben zusammen, unteres Bein presst leicht in Richtung Boden. Bewegung des Spielbeins in beide Richtungen (Ab- und Adduktion) möglichst langsam und regelmässig ausführen..

Wiederholungen: 10–15 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Rumpf bleibt stabil, Bewegung nur aus den Beinen ausführen.



Schwieriger

Im Vierfüssler

Das seitliche Ausdrehen des Beins aus dem Vierfüsslerstand erfordert eine gute Ganzkörperstabilität. Die Aussenrotatoren der Hüfte werden gezielt gekräftigt.

Ausgangslage: Vierfüssler-Position einnehmen, das Mini-Band oberhalb der Knie bei den Oberschenkeln platzieren. Knie hüftbreit unterhalb der Hüfte und Hände unterhalb der Schultern aufstellen. Der Rücken ist in einer natürlichen Doppel-S-Kurve (neutrale Beckenposition).

Ablauf: Bein in angewinkelter Position (Knie 90°) zur Seite führen (Abduktion). Die Fusssohle in Flexion halten. Spielbein nur so weit anheben, dass der Rücken in der neutralen Position bleibt. Dann wieder auf Hüfthöhe absenken.

Wiederholungen: Pro Seite 5–15×

Bemerkung: Beim Anheben des Beins darauf achten, dass die Beckenposition stabil bleibt. In den Schultern und im Nacken nicht einknicken, stattdessen Schultern weiten und Blick diagonal nach vorne auf den Boden richten.



Zu beachten

- Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.
- Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO