

Dauer: 2 Sätze á 12 Wiederholungen

Übungslevel

leicht  schwer



mgl. Hilfsmittel  
Matte, Teppich

## Zielmuskulatur

- ✓ Rumpfmuskulatur
- ✓ Beinmuskulatur
- ✓ Brust- und Schultermuskulatur

## Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Kräftigt Körpermitte sowie Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✓ Trainiert Brust- Schultermuskulatur
- ✓ Verbessert die Körperstabilität
- ✓ Steigert Beweglichkeit der Wirbelsäule
- ✓ Fördert Beweglichkeit, Stabilität des Oberkörpers

### 1. Positionierung und Hilfsmittel

Gehe in den Vierfüßlerstand, schiebe die Knie nach hinten, um den Winkel zwischen Oberschenkel und Bauch zu vergrößern. Deine Oberschenkel zeigen parallel zueinander und stelle Deine Fußspitzen auf den Boden ab. Deine Arme zeigen senkrecht zum Boden und Deine Körpermitte ist auf Spannung. Halte Deinen Kopf und Nacken neutral mit dem Blick zum Boden (**Bild 1**).

### 2. Grafische Darstellung

Oberschenkel parallel zueinander, Rücken- Nacken gerade



Bild 1



Bild 2

Core aktiv, Kopf folgt der Drehung, Nacken ist gestreckt



Bild 3

Körper bildet eine Linie, Kopf folgt der Drehung

### 3. Ausführung

Drehe den Oberkörper zur rechten Seite auf, indem Du den Arm seitlich nach oben ziehst, bis dieser nahezu senkrecht steht. Verlagere jetzt Dein Körpergewicht auf Deinen linken Arm. Der Kopf folgt der Rotationsbewegung, richte den Blick zur Hand (**Bild 2**). Drehe Dich jetzt zurück zur Startposition, ohne die rechte Hand am Boden aufzusetzen und leite die nächste Rotationsbewegung ein. Nach 10 - 12 Wiederholungen wechsele zur linken Seite.

### 4. Variationen

#### Vereinfachung:

- Den Armöffner kleiner halten und Deine Knieposition mehr Richtung Hände nehmen.

#### Erschwerung:

- Führe die Rotation aus der Liegestützposition (**Bild 3**) aus. Stelle Deine Füße mindestens schulterbreit am Boden auf. Hebe einen Arm und führe diesen entsprechend der Kniestütz-Variante gestreckt seitlich nach oben. Alternativ zur Rotation, wechsele nach jeder Drehung die Seite. Achte auf Deine Handgelenke.

### 5. Einsatz im Training

Aufwärmung  / Hauptteil  / Cool-down/Mobility  / bewegte Pause

#### Bemerkungen:

Die Rotation im Kniestütz bietet für Rumpf, Wirbelsäule und Bewegungsqualität viele Vorteile.

Übungsübersicht