

Dauer: 3-4 Wiederholungen/Seite á 30 Sekunden

## Übungslevel

leicht schwer

mgl. Hilfsmittel  
Matte, Teppich

## Zielmuskulatur

- ✓ Rumpfmuskulatur (Rückenstrecker, Bauch)
- ✓ Oberschenkelvorderseite
- ✓ Hüftmuskulatur

## Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Kräftigt die Körpermitte
- ✓ Trainiert Oberschenkel, Hüftmuskulatur
- ✓ Fördert Gleichgewicht und Stabilität
- ✓ Verbessert die gesamte Körperhaltung

## 1. Positionierung und Hilfsmittel

Setze Dich mit angewinkelten Beinen auf Deine Matte, spanne die Bauchmuskulatur an, strecke die Wirbelsäule und lehne Dich leicht zurück. Hebe die Füße vom Boden ab und strecke die Arme seitlich der Oberschenkel nach vorn. Dein Rücken bleibt gestreckt und wird um ca. 45° nach hinten geneigt (**Bild 1**).

## 2. Grafische Darstellung

Arme seitlich der Knie strecken, Core ist aktiv



Bild 1



Bild 2

Rücken ca. 45°  
neigen

Brustbein heben,  
Rücken bleibt  
gerade



Bild 3

## 3. Ausführung

Strecke das linke Bein in Blickrichtung nach vorn aus. Lege beide Hände übereinander auf dem angewinkelten rechten Oberschenkel ab und übe jetzt einen leichten Druck auf den Oberschenkel aus. Je nach Leistungsstand halte die Position für bis zu 30 Sekunden unter Druck (**Bild 2**). Atme während dieser Phase normal weiter und Dein Blick bleibt neutral nach vorne gerichtet. Löse jetzt die Hände langsam vom rechten Oberschenkel und strecke das rechte Bein gerade nach vorn aus. Winkel gleichzeitig das linke Bein an, lege beide Hände auf den linken Oberschenkel ab und baue wieder Druck auf. Halte auch diese Position für ca. 30 Sekunden.

## 4. Variationen

## Vereinfachung:

- Stelle Deine Füße ab und verringere die Zeit der Druckausübung auf Deine Oberschenkel.

## Erschwerung:

- Führe die Übung alternativ dynamisch aus, indem Du für ca. 5 Sekunden Druck auf den Oberschenkel ausübst und dann wechselst. Mache das im Wechsel für ca. 1 Minute und in 3 – 4 Sätzen (**Bild 2/3**).

## 5. Einsatz im Training

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

## Bemerkungen:

Diese Übung eignet sich hervorragend für die Verbesserung Deiner Körperstabilität. Wenn Probleme mit dem Steißbein vorliegen, gern ein Kissen unter den Po legen.

Übungsübersicht