

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um unseren „Allerwertesten“ - das Gesäß - also jene Körperregion, die wir unter Umständen nach einem sehr ruhigen - sitzenden - Urlaub wieder ein zur „Wiederaufarbeitung“ dieses so wichtigen Körperteils trainieren sollten.

Dazu stellen wir uns heute mal folgende Frage:
Was kann dieser Muskel - besser diese Muskeln - eigentlich alles?

Unter anderem können sie folgende Bewegungen durchführen:

1. „Sie können“ die Hüfte strecken!

Übung 1: Zwei Teilnehmer stehen sich in größerem Abstand gegenüber. Gleichzeitig machen sie einen großen Schritt (nur ein Bein) aufeinander zu. Der große Schritt soll vor allem aus der Anspannung des Gesäßmuskels erfolgen. In der Schrittstellung stehen sie sich nun gegenüber, die Handflächen berühren sich. Dann geben die Teilnehmer einander Schwung, um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen. Diese Übung pro Bein etwa 15-20 Mal wiederholen.

Übung 2: Zwei Teilnehmer stehen mit dem Rücken zueinander, jeweils ein Bein angewinkelt, einen weichen Ball zwischen den Füßen haltend. Nun bauen sie ein wenig Druck auf den Ball auf und lassen diesen 15-20 cm über dem Boden von Standbein zu Standbein wandern.

2. „Sie können“ die Hüfte beim Gehen stabilisieren!

Übung 1: Die Teilnehmer gehen sehr langsam durch den Raum und versuchen in der Standbeinphase die Aktivität des Gesäßmuskels zu intensivieren.

Übung 2: Die Teilnehmer stehen sich auf einer Bank oder leichten Erhöhung gegenüber. Einer „arbeitet“, der andere „stützt“. Das Standbein steht auf der Bank, das Spielbein wird seitlich an der Bank hängen gelassen und wird durch Aktivierung des Gesäßmuskels und einer entsprechenden Bewegung in der Hüfte auf und ab bewegt.

3. „Sie können“ das Bein abspreizen!

Übung 1: Die Teilnehmer liegen seitlich auf einer Matte, dabei bilden sie einen Kreis und alle Köpfe schauen nach außen. Die unteren Beine sind angewinkelt, das obere Bein gestreckt und leicht angehoben. Jeder zweite Teilnehmer hebt nun das obere Bein an. Sobald diese Beine wieder nach unten geführt werden, heben die anderen Teilnehmer ihre Beine an.

Übung 2: In der Halle liegen 15-20 Seile parallel zueinander mit einem Abstand von etwa 1 - 1,5m. Die Teilnehmer bilden Paare. Jedes Paar geht nun mit unterschiedlichen Aufgaben mit seitlichen Anstellschritten über die Seile - einmal hin und wieder zurück. Dabei schauen sich die Partner die ganze Zeit an.

Zusatzaufgaben:

- einen Ball nur mit den Zeigefingern hin und her transportieren,
- zwischen den jeweiligen Seilchen (also in der engen Parallelstellung) einmal abklatschen,
- über dem Seilchen stehend das Gewicht je einmal nach rechts und links verlagern bevor es weiter geht,
- und vieles mehr... Seid kreativ ☺

