

## Mobilität / Stabilität Auf den Boden kommen und wieder aufstehen

1: Boden

Ein Rechteck mit dünnen Matten auslegen. Ein Bänkli und einen Kasten (2-/3-teilig) am Rande der Matten platzieren.

- Kurzanleitung, um auf den Boden zu kommen (über Ausfallschritt und Abstützen in den Vierfüssler, seitlich absitzen und drehen in den Langsitz), beidseits probieren
- Fortbewegung am Boden über Vierfüssler (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Aus Rückenlage drehen in Seitenlage rechts/links (über zusammenziehen)
- Aus Bauchlage hochdrücken in Vierfüssler/ Kniestand
- Rollen am Boden (Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage, Seitenlage usw.)
- Spirale nach unten: Einfach aufstehen: [So kommst Du vom Boden hoch! - YouTube](#) (ab 7:00 Min.)
- Einzelne Formen mit geschlossenen oder verbundenen Augen ausführen



## Mobilität / Stabilität Auf den Boden kommen und wieder aufstehen

### 2: Aufstehen

Ein Rechteck mit dünnen Matten auslegen. Ein Bänkli und einen Kasten (2-/3-teilig) am Rande der Matten platzieren.

- Kurzanleitung, um vom Boden aufzustehen (über Kniestand, Schrittposition, hochdrücken), beidseits probieren
- Aus dem Kniestand Bein nach vorne bringen und wieder nach hinten neben anderes Bein ablegen. Mehrmals wiederholen. Nach Bedarf seitlich abstützen.
- Füsse im Kniestand aufstellen (Oberkörper kann nach vorne geneigt und Gewicht auf den Händen abgestützt werden)
- Schwungübung: Ende Video: [Yoga-Übungen für leichtes Aufstehen vom Boden - Kaffee oder Tee - TV](#) (ab 8:10 Min.)
- Spirale nach oben: Einfach aufstehen: [So kommst Du vom Boden hoch! - YouTube](#) (ab 7:20 Min.)
- Einzelne Formen mit geschlossenen oder verbundenen Augen ausführen



## Mobilität / Stabilität Auf den Boden kommen und wieder aufstehen

### 3: Mobilität

#### Im Stand:

- Ausfallschritt einnehmen, hinteres Bein gestreckt, Oberkörper aufrecht, Becken zeigt gerade nach vorne: Dehnung im vorderen Oberschenkel/ Hüftbereich
- Im Stand Hüfte nach hinten und vorne kreisen (Bein über ein Hindernis schwingen), Knie darf gebeugt sein



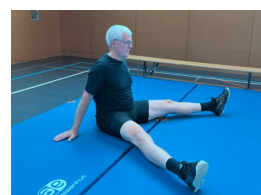
#### Im Sitz:

- Mit gegenüberliegender Hand den Fuss berühren (Fuss hochnehmen).
- Rumpf drehen



#### Auf dem Boden:

- Im Vierfüssler:  
Gesäss nach hinten zu den Fersen schieben und wie der zurück. Zehen aufgestellt oder abgelegt. Beides kann geübt werden
- Im Vierfüssler:  
Knie so weit auseinander wie möglich, mit den Händen vorne auf dem Boden abstützen
- Im Sitz:  
Hände hinter dem Rücken aufgestützt, Beine aufgestellt (angewinkelt), Füße relativ breit: abwechselnd Knie zum Fuss ablegen
- Grätschsitz, Oberkörper aufrichten



## Mobilität / Stabilität Auf den Boden kommen und wieder aufstehen

### 4: Stabilität

#### Im Stand:

- Split Squat («Lift»)
- Mit Miniband um beide Vorfüsse. Ein Bein heben.
- Mit Miniband um beide Vorfüsse und mit gestreckten Beinen seitwärts gehen.
- Auf einem Kasten (2-/3 teilig) abstützen. Mit den Füßen vom Kasten weglaufen bis Knie auf dem Boden sind. Wieder zum Kasten laufen und aufrichten.



#### Auf dem Boden:

- In Seitenlage: Bein seitlich gestreckt abspreizen (Abduktion)
- In Seitenlage: Bein angewinkelt übereinander. Oberes Bein abheben und ausdrehen (Füsse bleiben aufeinander) (Abduktion/Aussenrotation)
- Vierfüssler und Knie leicht vom Boden abheben, Position halten
- Bärenang (seitwärts, vorwärts, rückwärts)
- Brettposition: Mountain-Climber oder Fuss neben Hand nach vorne stellen und zurück in Brettposition. Wechsel.

