

# ÜBUNGEN BEWEGLICHKEIT

# ÜBERSICHT

Obere Extremitäten	Nummer	Seite	Untere Extremitäten	Nummer	Seite	Rumpf/ Ganzkörper	Nummer	Seite
Schulterdehnung an der Sprossenwand	BE.01.OE	2	Vordere Oberschenkeldehnung stehend	BE.01.UE	12	Päckli	BE.01.RU	22
Schulterdehnung stehend	BE.02.OE	3	Vordere Oberschenkeldehnung liegend	BE.02.UE	13	Päcklirolle	BE.02.RU	23
Schulterdehnung liegend	BE.03.OE	4	Hintere Oberschenkeldehnung stehend	BE.03.UE	14	Katzenbuckel	BE.03.RU	24
Schultermobilisation Ägypter	BE.04.OE	5	Hintere Oberschenkeldehnung sitzend	BE.04.UE	15	Schmetterling	BE.04.RU	25
Brustkorbdehnung an der Wand	BE.05.OE	6	Adduktoren-dehnung stehend	BE.05.UE	16	Triangel	BE.05.RU	26
Schulterblattdehnung	BE.06.OE	7	Adduktoren-dehnung liegend	BE.06.UE	17	Twist sitzend	BE.06.RU	27
Trizepsdehnung	BE.07.OE	8	Hüftdehnung kniend	BE.07.UE	18	Twist liegend	BE.07.RU	28
Nackendehnung	BE.08.OE	9	Hüftdehnung liegend	BE.08.UE	19	Kamel	BE.08.RU	29
Latissimusdehnung	BE.09.OE	10	Gesässdehnung	BE.09.UE	20	Kobra	BE.09.RU	30
Unterarmdehnung	BE.10.OE	11	Wadendehnung	BE.10.UE	21	Herabschauender Hund	BE.10.RU	31

## BE.01.0E **BEWEGLICHKEIT**

### ☐☐☐ **Schulterdehnung an der Sprossenwand**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der Grätschstand vor einer Sprossenwand. Die Hände schulterbreit auf Hüfthöhe an der Sprossenwand platzieren. Den Oberkörper mit gestreckten Armen absenken und die Schultern nach unten drücken. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

#### **Hinweis**

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

#### **Variation**

#### **Material**

Sprossenwand

## BE.02.0E BEWEGLICHKEIT

### ☐☐☐ *Schulterdehnung stehend*



#### Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Einen Arm gestreckt auf Schulterhöhe anheben und mit der Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen. Nun mit dem gebeugten Arm den gestreckten Arm sanft an den Körper heranziehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### Hinweis

Die Schultern während der gesamten Übung tief halten. Der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet.

#### Variation

#### Material

**BE.03.0E BEWEGLICHKEIT**

□□□ **Schulterdehnung liegend**



**Übung**

Ausgangslage ist der Sitz mit ausgestreckten Beinen und den Händen hinter dem Rücken abgestützt. Die Hände nach hinten schieben und den Rücken so weit wie möglich nach unten absenken. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

**Hinweis**

Der Bauch ist während der gesamten Übung angespannt.

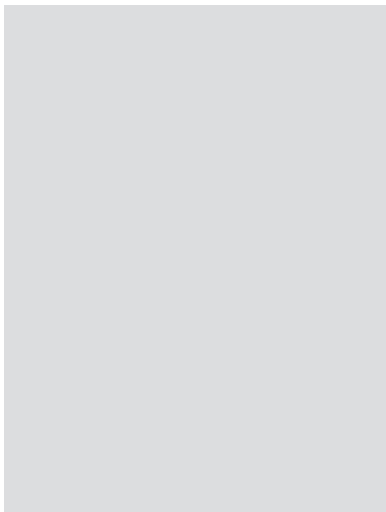
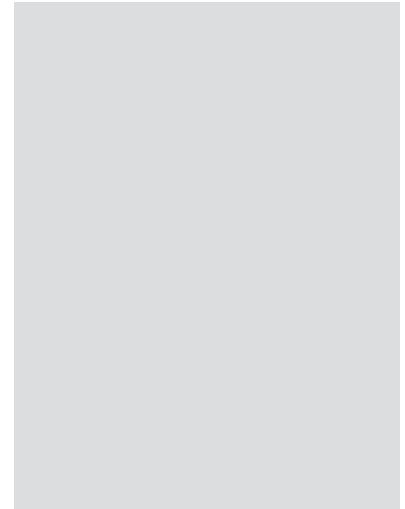
**Variation**

**Material**

Evtl. dünne Matte

## BE.04.0E **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Schultermobilisation Ägypter**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit seitlich ausgestreckten Armen. Eine Handfläche zeigt zum Boden und die andere Handfläche zeigt zur Decke. Die Arme gegengleich bis zum Anschlag nach innen bzw. nach aussen rotieren. Der Kopf schaut jeweils zum Arm mit der nach oben zeigender Handfläche.

#### **Hinweis**

Die Schultern während der gesamten Übung tief halten. Die Bewegung kommt ausschliesslich aus den Schultern.

#### **Variation**

#### **Material**

## BE.05.0E **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Brustkorbdehnung an der Wand**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand diagonal neben einer Wand. Den Arm, welcher sich an der Wandseite befindet, anwinkeln und den Unterarm ungefähr auf Schulterhöhe an der Wand auflegen. Nun den Oberkörper sanft von der Wand wegdrehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

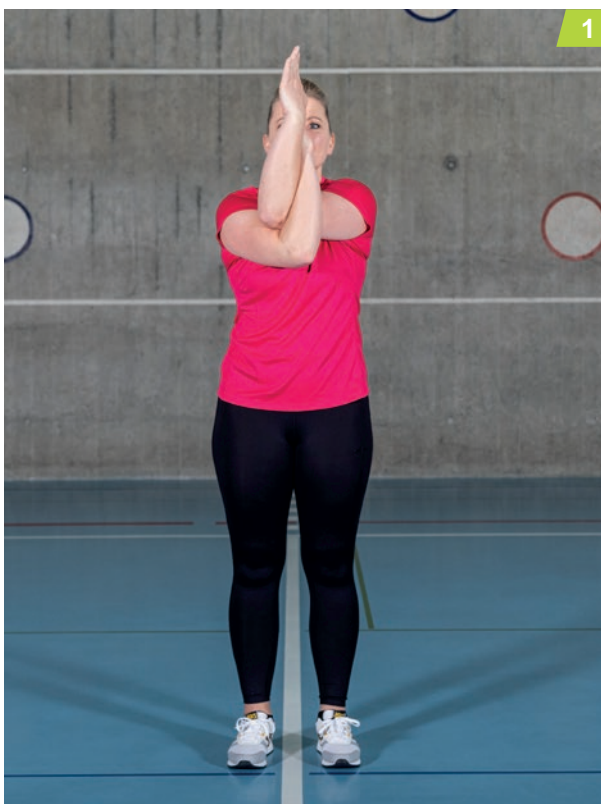
Der Unterarm inklusive der Handinnenfläche bleibt während der gesamten Übung an der Wand.

#### **Variation**

#### **Material**

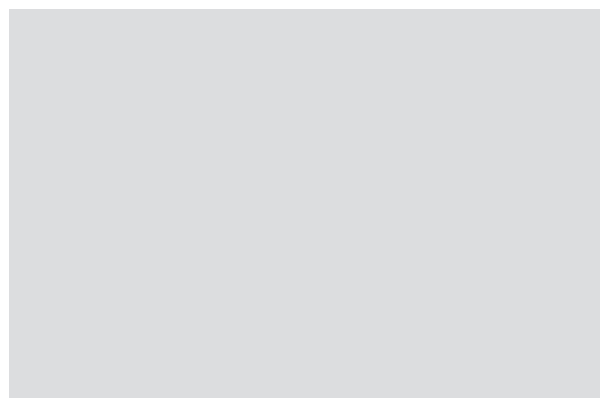
## BE.06.0E **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Schulterblattdehnung**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Die angewinkelten Arme auf Schulterhöhe anheben (Ellenbogen, Unterarme sowie Hände sind gekreuzt) und mit Zug nach oben die Schulterblätter auseinanderziehen. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.



#### **Hinweis**

Die Schultern während der gesamten Übung tief halten.

#### **Variation**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit verschränkten Händen vor dem Körper. Mit rundem Rücken die gestreckten Arme auf Schulterhöhe anheben (Handflächen zeigen nach vorne) und mit Zug nach vorne die Schulterblätter auseinanderziehen.

#### **Material**

## BE.07.0E BEWEGLICHKEIT

### □□□ Trizepsdehnung



#### Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Einen Arm gebeugt nach oben strecken (Ellenbogen ist zur Decke gerichtet) und mit der Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen. Nun etwas Druck auf den Ellenbogen ausüben und den gebeugten Arm sanft nach unten drücken. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### Hinweis

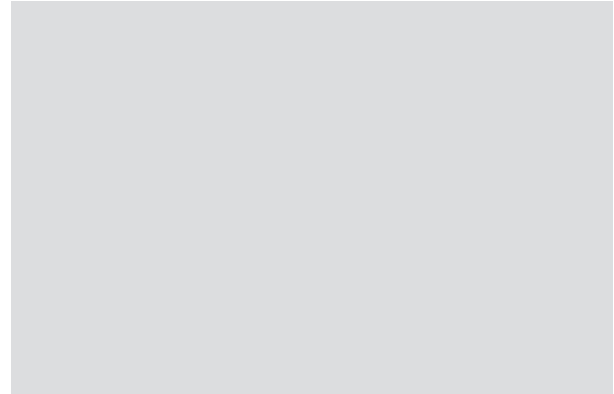
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet.

#### Variation

#### Material

## BE.08.0E **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Nackendehnung**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Mit einer Hand über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr fassen und den Kopf leicht zur Seite neigen. Der andere Arm unter Spannung gerade nach unten strecken. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

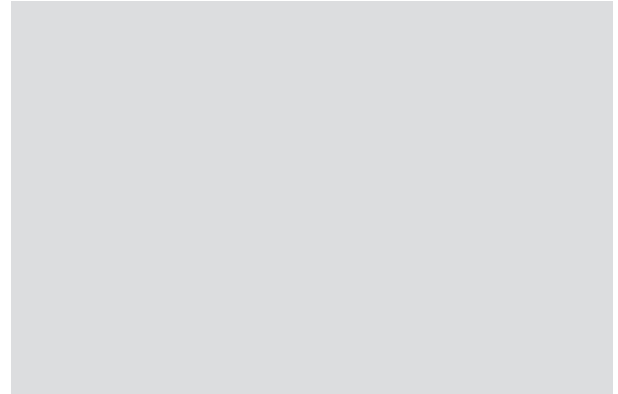
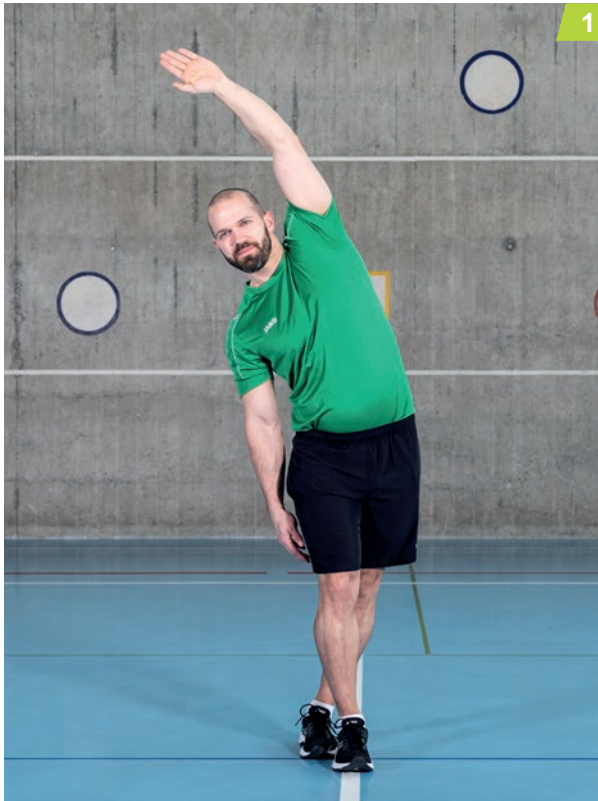
#### **Variation**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Mit beiden Händen an den Hinterkopf greifen und den Kopf, bis das Kinn zur Brust zeigt, nach unten ziehen.

#### **Material**

## BE.09.0E **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Latissimusdehnung**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand mit überkreuzten Beinen. Den Arm, der gleichen Seite des hinteren Beines, nach oben strecken. Nun den Oberkörper so weit wie möglich zur Seite neigen und den ausgestreckten Arm in der Verlängerung des Rumpfes schräg nach oben ziehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

#### **Variation**

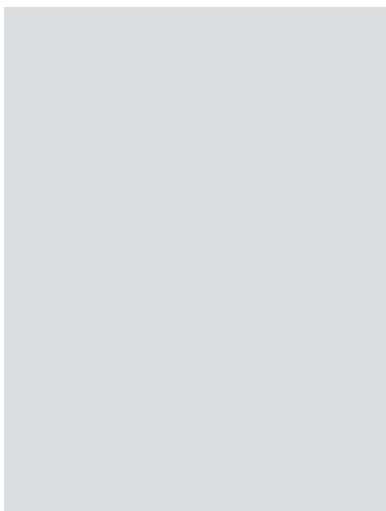
Die Übung mit Festhalten an der Säule einer Reckstange oder an der Sprossenwand ausführen.

#### **Material**

- Evtl. Reckstange
- Evtl. Sprossenwand

## BE.10.OE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Unterarmdehnung**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand mit den Fingerspitzen zu den Knien. Die Handballen fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper so weit wie möglich zurücklehnen. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

#### **Hinweis**

Die Handflächen bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

#### **Variation**

#### **Material**

Dünne Matte

## BE.01.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Vordere Oberschenkeldehnung stehend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der einbeinige Stand, wobei der Fussrücken vom Spielbein mit einer Hand gegriffen wird. Den Fuss sanft zum Gesäss ziehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Der Bauch ist während der gesamten Übung angespannt, so dass das Becken nicht in eine Hohlkreuzposition ausweichen kann.

#### **Variation**

Das Abstützen an einer Wand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

#### **Material**

## BE.02.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Vordere Oberschenkeldehnung liegend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist die Seitenlage, wobei der Kopf auf dem Oberarm liegt und der Fussrücken des oberen Beines mit einer Hand gegriffen wird. Den Fuss sanft zum Gesäss ziehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Der Bauch und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Oberschenkel parallel zum Boden gehalten wird.

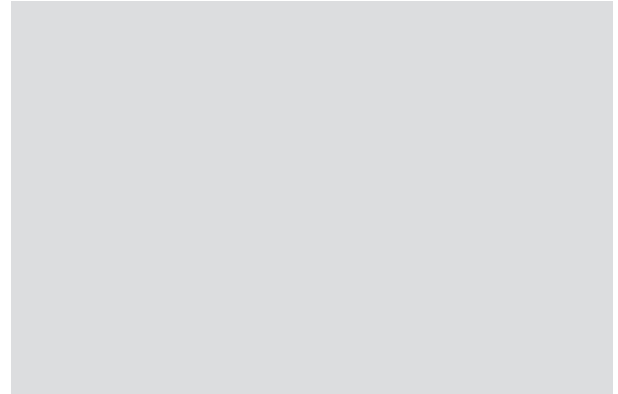
#### **Variation**

#### **Material**

Dünne Matte

## BE.03.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Hintere Oberschenkeldehnung stehend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der einbeinige Stand, wobei das Spielbein nach vorne ausgestreckt und der Fuss auf der Ferse aufgesetzt wird. Das Standbein leicht anwinkeln und den Oberkörper sanft nach vorne beugen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Fusszehen des vorderen Beines ziehen zur Decke.

#### **Variation**

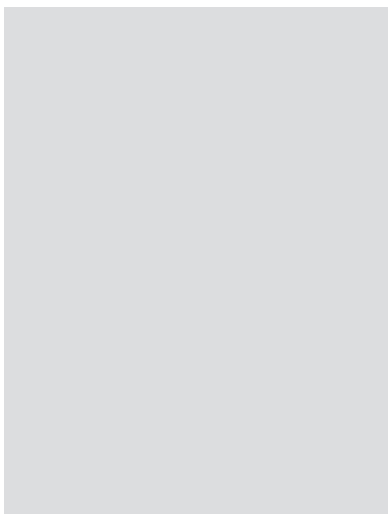
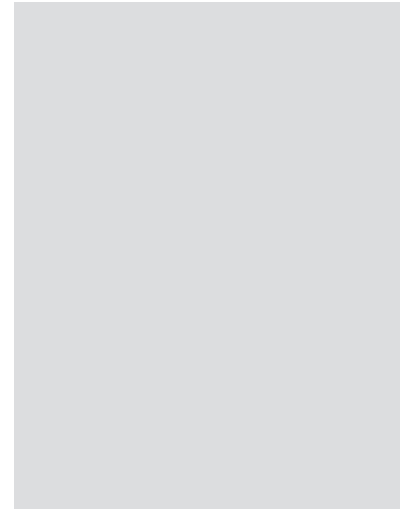
Mit Platzieren des vorderen Fusses auf einer Erhöhung kann die Übung intensiviert werden.

#### **Material**

- Evtl. dünne Matte
- Evtl. 1 Kastenelement

## BE.04.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Hintere Oberschenkeldehnung sitzend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der aufrechte Langsitz. Den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

#### **Hinweis**

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

#### **Variation**

#### **Material**

Evtl. dünne Matte

**BE.05.UE BEWEGLICHKEIT**

□□□ **Adduktorendehnung stehend**



**Übung**

Ausgangsposition ist der breitbeinige Stand. Das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, so dass das Standbein gebeugt und das andere Bein gestreckt ist. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

**Hinweis**

Die Fussflächen bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

**Variation**

Das Abstützen der Hände auf dem Standbein erleichtert die Durchführung der Übung.

**Material**

## BE.06.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Adduktorendehnung liegend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit dem Gesäss an einer Wand und den Beinen vertikal in der Luft. Die Beine sanft der Wand entlang nach unten zur Seite in eine gegrätschte Position führen. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

#### **Hinweis**

Der Rücken und der Kopf bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

#### **Variation**

#### **Material**

Dünne Matte

## BE.07.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Hüftdehnung kniend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der einbeinige Kniestand. Das Gewicht auf das vordere Bein verlagern, sodass das Becken nach vorne unten geschoben wird und das hintere Bein im Hüftgelenk gestreckt ist. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Der Bauch ist während der gesamten Übung angespannt, so dass das Becken nicht in eine Hohlkreuzposition ausweichen kann.

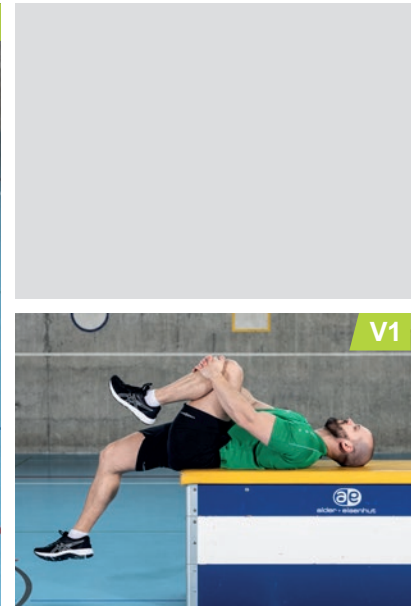
#### **Variation**

#### **Material**

Dünne Matte

## BE.08.UE BEWEGLICHKEIT

### □□□ Hüftdehnung liegend



#### Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit einer Faszienrolle unter dem Kreuzbein. Ein Bein mit Griff am Knie zur Brust ziehen und das andere Bein ausgestreckt auf dem Boden absetzen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### Hinweis

Die Faszienrolle muss so unter dem Körper platziert werden, dass es nicht schmerzhaft ist.

#### Variation

Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einem Schwedenkasten, wobei sich das Gesäss an der Kante befindet. Ein Bein mit Griff am Knie zum Körper ziehen und das andere Bein mit hängendem Unterschenkel bis zur Waagrechten absenken.

#### Material

- Faszienrolle
- Evtl. 3 Kastenelemente
- Evtl. dünne Matte

## BE.09.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Gesässdehnung**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen in der Luft, wobei ein Bein quer auf dem Oberschenkel des anderen Beines liegt. Mit den Händen den Oberschenkel des Beines, auf dem der andere Fuss liegt, unterhalb der Kniekehle greifen und das Bein zur Brust ziehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Der Oberkörper und der Kopf bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

#### **Variation**

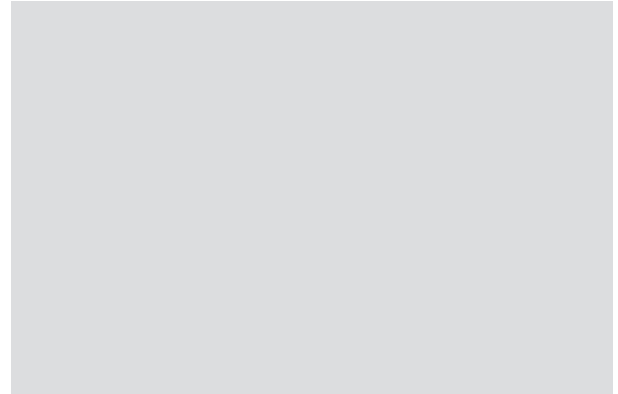
Mit zusätzlichem Druck des Ellenbogens auf den Oberschenkel des aufliegenden Beines kann die Übung intensiviert werden.

#### **Material**

Dünne Matte

## BE.10.UE **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Wadendehnung**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der Ausfallschritt vor einer Wand. Die Hände auf Schulterhöhe an der Wand platzieren und gegen die Wand lehnen. Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern, die Ferse des hinteren Beines in Richtung Boden drücken und die Hüfte leicht nach vorne schieben. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Die Fersen bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden. Die Füße stehen parallel und zeigen nach vorne.

#### **Variation**

Ausgangsposition ist der Ausfallschritt. Das hintere Bein, bis das Knie über die Fussspitzen hinausragt, nach vorne beugen.

#### **Material**

## BE.01.RU **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Päckli**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der Kniestand mit dem Gesäss auf den Fersen. Den Oberkörper so weit wie möglich nach unten zum Boden beugen. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

#### **Hinweis**

Die Arme sind locker neben dem Körper abgelegt. Im Idealfall liegt die Stirn auf der Matte.

#### **Variation**

#### **Material**

Dünne Matte

BE.02.RU **BEWEGLICHKEIT**

□□□ **Päcklirolle**



**Übung**

Ausgangsposition ist der Sitz mit angewinkelten Beinen. Mit den Händen die Beine unterhalb der Kniegelenke greifen. Wirbel für Wirbel nach hinten, bis die Schultern fast den Boden berühren, auf den Rücken abrollen und wieder zurück in die Ausgangsstellung aufrollen. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

**Hinweis**

Der Rumpf ist während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper nicht zur Seite kippt. Je runder der Rücken, desto gleichmässiger und geschmeidiger ist die Bewegung.

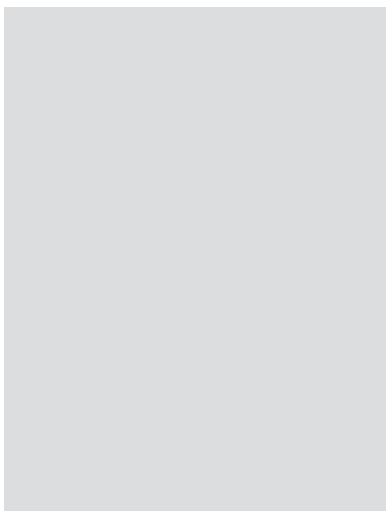
**Variation**

**Material**

Dünne Matte

## BE.03.RU BEWEGLICHKEIT

### □□□ Katzenbuckel



#### Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Handgelenke sind unter den Schultergelenken und die Kniegelenke unter den Hüftgelenken platziert. Abwechselnd vom Katzenbuckel in den Pferderücken gehen. Die Bewegung fängt im Becken an und endet mit dem Kopf. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

#### Hinweis

Es ist eine fließende, wellenförmig Bewegung (Wirbel für Wirbel). Die Arme machen eine Einwärts- bzw. eine Auswärtsrotation.

#### Variation

#### Material

Dünne Matte

## BE.04.RU **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Schmetterling**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der aufrechte Sitz mit angewinkelten Beinen vor dem Körper, welche zur jeweiligen Aussenseite abgelegt sind. Die Füße greifen, die Knie nach unten zum Boden drücken und den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

#### **Hinweis**

Die Fusssohlen berühren sich und die Fersen werden so nah wie möglich zum Gesäss gezogen.

#### **Variation**

Mit zusätzlichem Druck der Ellenbogen auf die Oberschenkel kann die Übung intensiviert werden.

#### **Material**

Evtl. dünne Matte

**BE.05.RU BEWEGLICHKEIT**

□□□ **Triangel**



**Übung**

Ausgangsposition ist der aufrechte Sitz, wobei ein Bein seitlich ausgestreckt und das andere Bein seitlich angewinkelt ist. Den Arm, der gleichen Seite des angewinkelten Beines, gestreckt am Ohr halten und den Oberkörper seitwärts zum ausgestreckten Bein nach unten beugen. Die Hand des unteren Armes greift den Fuss vom ausgestreckten Bein. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

**Hinweis**

Der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet.

**Variation**

**Material**

Evtl. dünne Matte

## BE.06.RU **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Twist sitzend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der aufrechte Langsitz, wobei ein Bein angewinkelt über das gestreckte Bein gestellt wird. Mit dem Arm, der gleichen Seite des ausgestreckten Beines, gegen den Oberschenkel des gebeugten Beines drücken und den Oberkörper so weit wie möglich zur Gegenseite ausdrehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Die hintere Hand in den Boden drücken und damit den Rücken und das Becken aufrichten.

#### **Variation**

Die Hand anstatt den Ellbogen gegen den Oberschenkel drücken.

#### **Material**

Evtl. dünne Matte

## BE.07.RU **BEWEGLICHKEIT**

### □□□ **Twist liegend**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist die Rückenlage, wobei ein Bein ausgestreckt und das andere Bein angewinkelt zur Brust gezogen wird. Die gegengleiche Hand auf die Aussenseite des Oberschenkels legen und das Knie seitlich über das ausgestreckte Bein nach unten drücken. Den anderen Arm seitlich auf den Boden ablegen und den Kopf zur Gegenseite drehen. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

#### **Hinweis**

Die Schultern bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

#### **Variation**

#### **Material**

Dünne Matte

BE.08.RU **BEWEGLICHKEIT**

□□□ **Kamel**



**Übung**

Ausgangsposition ist der Kniestand mit aufgestellten Füßen. Das Becken nach vorne schieben und den Oberkörper, bis die Hände die Fersen berühren, nach hinten beugen. Nun das Brustbein sanft nach oben schieben. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

**Hinweis**

Der Bauch und die Oberschenkel sind während der gesamten Übung angespannt.

**Variation**

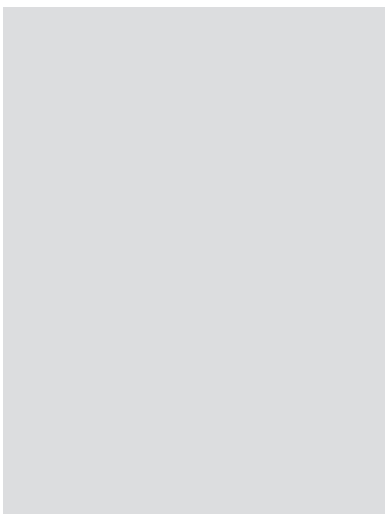
Die Übung anstatt mit den Händen auf den Fersen mit den Händen vor der Brust ausführen.

**Material**

Dünne Matte

BE.09.RU **BEWEGLICHKEIT**

□□□ **Kobra**



**Übung**

Ausgangsposition ist die Bauchlage, wobei die Hände unter oder vor den Schultern platziert sind. Die Arme strecken und den Oberkörper, bis der Rücken in einer rückwärtigen Beugung ist, anheben.

**Hinweis**

Die Schultern während der gesamten Übung tief halten. Der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet.

**Variation**

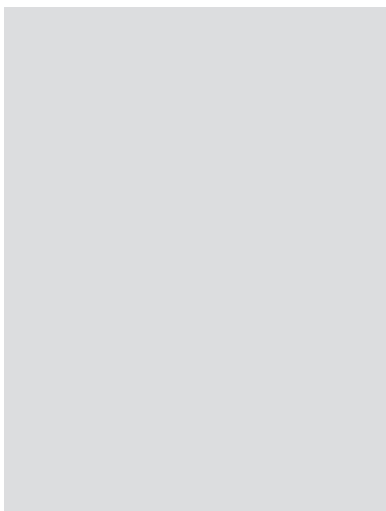
Die Übung anstatt mit gestreckten Armen mit abgelegten Unterarmen ausführen.

**Material**

Evtl. dünne Matte

## BE.10.RU BEWEGLICHKEIT

### □□□ Herabschauender Hund



#### Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Das Gesäss nach oben in Richtung Decke schieben und die Beine sowie Arme durchstrecken. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

#### Hinweis

Im Idealfall bilden Hände, Gesäss und Füße ein Dreieck.

#### Variation

Die Übung anstatt mit gestreckten Beinen mit gebeugten Beinen ausführen.

#### Material

Evtl. dünne Matte