

## Übungen für zu Hause

### Beweglichkeit & Mobilisation der unteren Extremität

1. **Mobilisation Hüfte** – Bein Schwingen: Im Einbeinstand das Spielbein vor und zurück schwingen.



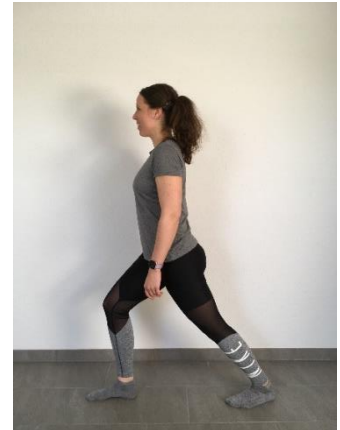
2. **Außenrotation / Innenrotation Hüfte:** Knie im rechten Winkel vorne hochziehen, nach außen rotieren und den Fuß leicht versetzt hinter dem Standbein aufstellen. Für die Innenrotation den Bewegungsablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen. Das bedeutet: Bein nach hinten ausstrecken, das erhobene Knie nach vorne führen.



3. **Mobilisation Fußgelenke:** Ballen- und Fersenstand im Wechsel.



4. **Wadendehnung im Ausfallschritt:** Fußspitzen zeigen nach vorne, das vordere Bein ist leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Die hintere Ferse zieht in den Boden.



5. **Dehnung Hüftbeuger im Ausfallschritt:** Im Ausfallschritt zieht die Hüfte Richtung Boden. Der Oberkörper bleibt aufrecht oder kann über die Arme am Boden abgestützt werden. Zur Verstärkung der Dehnung kann man sich auf die Unterarme stützen.



6. **Dehnung Adduktoren im Stand:** Ausgangsposition ist ein breiter Grätschstand, die Fußspitzen sind nach vorne gerichtet. Ein Bein wird gebeugt, das andere bleibt gestreckt.

7. **Dehnung Oberschenkelrückseite:** In Rückenlage ein Bein unter der Kniekehle fassen und heranziehen. Das Bein ausstrecken, sodass die Fußsohle zur Decke zeigt. Fußgelenk in beide Richtungen dreimal kreisen lassen.



8. **Pigeon:** Aus dem Vierfüßlerstand ein Bein angewinkelt zwischen den Händen platzieren. Die Hüfte des gestreckten Beines nach vorne schieben. Um die Dehnung zu verstärken kann der Oberkörper nach vorne auf das gebeugte Bein abgelegt werden.



9. **Grätschsitz:** Mit gegrätschten Beinen auf die Sitzbeinhöcker setzen, sodass die Wirbelsäule möglichst aufgerichtet ist. Fußspitzen heranziehen und versuchen, diese mit einer Hand zu greifen.



10. **Dehnung der Gesäßmuskulatur:** Im Sitzen Knie anwinkeln und ein Fußgelenk auf dem anderen Kniegelenk ablegen. Das freie Knie nach unten drücken, mit den Händen abstützen. Den Oberkörper aufrichten bis eine Dehnung im Gesäß zu spüren ist.

