

Übungsprogramm „Hüfte und Beine“ Dauer ca. 20 min

Ihr braucht einen Ball, einen Luftballon oder ein kleines Kissen.

Aufwärmen (2 bis 3 min): Stell Dich in die Grätsche!



Verlagere Dein Gewicht von rechts nach links! Lass die Arme mitschwingen! Hebe das Bein ein Stückchen ab!

Tippe von außen nach innen mit dem Fuß! Kreuze hinter! Kreuze vorne! Komm zur Mitte!

Tippe die Fußspitze vorne auf! Gegenarm geht mit. Hebe den Fuß ab!

Locker aus! Atme tief ein und aus!

Stell Dich in die Grundposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Aufgerichtet, Brustbein angehoben, Schultern tief! (siehe auch Übungsprogramm Schulter)



1

Kniebeuge:
Po nach hinten schieben, Arme vorne anheben!
1. Durchgang: Hüftbreit!
2. Durchgang: Leicht gegrätscht!



Einbeinstand: Du kannst Dich festhalten! Standbein leicht gebeugt!



2

Ein Bein abheben! Oberschenkel parallel zum Boden! Unterschenkel heben und senken!

Je Durchgang 8 bis 12 Mal



3

Bein seitlich abheben und senken! Fußspitze leicht nach innen gedreht! Möglichst nicht absetzen!



4

Ein Bein abheben und quer vor dem anderen zur Seite führen! Langsam, möglichst nicht absetzen!

Übungen 2 bis 5: Jede Seite 8 bis 12 Mal / 2 Durchgänge



5



Ball in die Kniekehle klemmen! Angewinkeltes Bein vor und zurückführen!

Zwischendurch auslockern!

Zum Abschluss könnt Ihr Euch noch dehnen (siehe Übungsprogramm Dehnung Teil 2).