

Kräftigendes Yoga



- Öffne dein Herz und fliege! -

Unsere Trainerin Hanna empfiehlt:

„Dieses **Trainings-Modul** kannst du ergänzend in allen Sportarten nutzen, um deine **Beweglichkeit und Kraft zu verbessern**. Bitte achte während der Übungen auf eine **gleichmäßige, fließende Atmung**, **beachte deine persönlichen Grenzen und verwende ggf. Hilfsmittel** – nimm dir Zeit, um nach jeder Übung in Ruhe nachzuspüren!

Wärme dich vorher bitte mit leichten mobilisierenden Übungen für deine **Handgelenke, deine Wirbelsäule und Hüftgelenke** und einem ca. 10-minütigen Warm-up (z.B. lockeres Laufen auf der Stelle plus lockeres Lauf-ABC) auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Hanna

per E-Mail unter H.Kuhnt@bramfelder-sv.net

Übung 1:



Der Halbmond

Ausgangsposition:

Komme in einen **tiefen Ausfallschritt**, das vordere Knie ist genau über dem Fußgelenk, das **hintere Knie ist am Boden abgelegt** (lege eventuell ein **Polster** unter das Knie). Der Nacken ist entspannt, der **Blick zunächst nach unten vor die Fußspitze gerichtet**. Du kannst **zwei dickere Bücher** an beiden Seiten neben deinem vorderen Fuß als **Unterstützung für deine Hände** benutzen, falls du nicht am Boden ankommst.

Aktion:

Ziehe nun den **Bauchnabel mit der Ausatmung kraftvoll nach innen (und weg vom vorderen Oberschenkel)**, falls möglich, strecke nun beide Arme lang nach vorne. Wie fühlt es sich an, wenn du deinen Oberkörper nun **langsam zurück neigst** – so als würdest du dich über einen großen Zirkusball biegen? Nimm hier **mindestens 3 – 5 sanfte Atemzüge** und stelle dann **das andere Bein nach vorne**.



Endposition:

So wie Ausgangsposition.
Spüre nach jedem Durchgang **im Stehen** nach.

Belastungssteuerung:

5 Durchgänge: halte die Position auf jeder Seite für jeweils 3 - 5 ruhige, gleichmäßig fließende Atemzüge

Übung 2:



Tanzender Krieger

Ausgangsposition:

Komme in einen **stabilen Ausfallschritt**, das vordere Knie ist gebeugt und steht genau über dem Fußgelenk, der Nacken ist entspannt. Das **hintere Bein** ist dein **Stabilitätsbein: der hintere Fuß steht quer**, die **Fußaußenkante** wird kraftvoll in die Matte gedrückt und das **Fußgewölbe (Fuß-Innenseite) hebt sich** in einen aktiven Bogen.

Aktion:

Ziehe nun den Bauchnabel mit der Ausatmung kraftvoll nach innen, **strecke die Wirbelsäule lang**. Erst jetzt streckst du deinen **vorderen Arm lang nach oben**. Spüre, wie sich **diese Körperseite zwischen Becken und Brustkorb dehnt**. Der hintere Arm gleitet ohne Druck am hinteren Bein entlang, der Nacken ist entspannt. Nimm hier **mindestens**



3 – 5 tiefe Atemzüge und stelle dann das andere Bein nach vorne.

Endposition:

So wie Ausgangsposition.

Spüre nach jedem Durchgang **im Stehen auf beiden Beinen** nach.

Belastungssteuerung:

5 Durchgänge: halte die Position auf jeder Seite für jeweils

3 - 5 ruhige, gleichmäßig fließende Atemzüge und lächle 😊

Übung 3:



Die Krähe

Ausgangsposition:

Komme in einen **tiefen Squat**, die Füße sind weit geöffnet, das **Gesäß sinkt zwischen die Fersen Richtung Boden**, der Nacken ist entspannt. Der Blick ist zunächst nach vorne gerichtet. **Übe** diese Haltung solange, bis **du in der tiefen Hocke deine Wirbelsäule gerade aufrichten** kannst. Bringe als nächstes deine **Ellenbogen von innen zwischen deine Oberschenkel** und die **Handflächen gefaltet vor deinem Herzen zusammen**. Nun kannst du üben zu fliegen...

Aktion:

Bringe jetzt die **Hände vor dir so auf die Matte**, dass die **Ellenbogen etwas nach außen** zeigen. Ziehe nun den Bauchnabel mit der Ausatmung kraftvoll nach innen und **verlagere deinen Schwerpunkt über deine Hände ohne** zu springen. Nachdem du die Knie/Unterschenkel auf die Oberarme gelegt hast, **hebst du dein Becken mit der Kraft deiner tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskeln** nach



oben. **Erst, wenn die Zehenspitzen sich „von alleine“ vom Boden lösen**, kannst du **fliegen**. Schaue weich nach vorne und **stabilisiere deinen Schultergürtel**, damit du nicht auf den Kopf fällst. Nimm **in deiner persönlichen Version der Krähe 3 – 5 sanfte Atemzüge** und komme kontrolliert zurück auf die Erde.

Endposition:

So wie Ausgangsposition. Spüre nach jedem Durchgang **im Stehen** nach.

Belastungssteuerung:

3 Durchgänge: du verlagerst dein Gewicht auf die Hände **ohne zu springen**, **bleibst wach und achtsam** und **atmest gleichmäßig weiter!**