

Mobility-Yoga Basics



- Schwerpunkt Hüftöffnung -
ergänzend für alle Sportarten

Unsere Trainerin Hanna empfiehlt:

„Dieses **Mobility-Training** kannst du ergänzend in allen Sportarten nutzen, um deine **Beweglichkeit und Bewegungsgeschmeidigkeit 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 Knie und Hüftgelenke und einem ca. 5-minütigen Warm-up (z.B. lockeres Gehen auf der Stelle) auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Hanna

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

Übung 1:



Gestreckter Ausfallschritt

Ausgangsposition:

Komme in einen **tiefen Ausfallschritt**, das vordere Knie ist genau über dem Fußgelenk, der Nacken ist entspannt, der **Blick 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 oben)**, falls möglich, strecke einen Arm lang nach vorne. Wie fühlt es sich an, wenn du den **anderen Arm** vom Boden löst? 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** nach.

Belastungssteuerung:

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

Übung 2:



Gedrehter Ausfallschritt offen

Ausgangsposition:

Komme in einen **tiefen Ausfallschritt**, das vordere Knie ist genau über dem Fußgelenk, der Nacken ist entspannt, der **Blick 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, **strecke die Wirbelsäule lang**. Nun **drehe den Oberkörper zur „offenen Seite“** (weg vom vorderen Bein) und falls möglich, strecke einen Arm lang nach oben. 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** nach.

Belastungssteuerung:

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

Übung 3:



Gedrehter Ausfallschritt geschlossen

Ausgangsposition:

Komme in einen **tiefen Ausfallschritt**, das vordere Knie ist genau über dem Fußgelenk, der Nacken ist entspannt, der **Blick 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, **strecke die Wirbelsäule ganz bewusst lang**. Nun **drehe den Oberkörper vorsichtig zur „geschlossenen Seite“** (in Richtung deines vorderen Beines) und falls möglich, nimm die Hände mittig vor dein Herz. Nimm hier **mindestens 3 – 5 tiefe Atemzüge** und stelle dann das andere Bein nach vorne.



Wichtig: drehe die Wirbelsäule **nur dann**, wenn sie gestreckt ist. Wenn der **Rücken rund** ist, übe so lange weiter **Übung 1**, bis die Wirbelsäule gestreckt ist.

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**