

Stability-Yoga Basics



- Schwerpunkt Körperspannung -
ergänzend für alle Sportarten

Unsere Trainerin Hanna empfiehlt:

„Dieses **Stability-Training** kannst du ergänzend in allen Sportarten nutzen, um deine **Stabilität und Körperspannung 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 und Wirbelsäule und mit einem ca. 5-minütigen Warm-up (z.B. 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:

Plank



Ausgangsposition:

Komme auf deine beiden Hände und Füße und spreize Finger und Zehen weit auseinander. Schiebe nun dein Körpergewicht nach vorne, bis deine **Schultern über deinen Handgelenken stehen**. Lasse den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und schaue nach unten.

Aktion:

Ziehe nun den **Bauchnabel mit der Ausatmung kraftvoll nach innen**, strecke die Wirbelsäule lang. Bleibe **mit dem gesamten Körper in einer geraden Linie** von den Fußgelenken durch Hüft- und Schultergelenke bis zum Scheitelpunkt – und vielleicht sogar darüber hinaus.



Nimm hier **mindestens 3 – 5 tiefe Atemzüge**. Wie fühlt es sich an, wenn du in dieser Position **ein Bein vom Boden löst**?

Endposition:

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

Belastungssteuerung:

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

Übung 2:

Stuhl



Ausgangsposition:

Beginne im **aufrechten Stand**, die Füße und Knie stehen eng zusammen, **der Beckenboden ist aktiv.**

Aktion:

Ziehe nun den Bauchnabel mit der Ausatmung kraftvoll nach innen und **senke dein Gesäß so weit wie möglich nach hinten und unten ab**, lasse den Rücken dabei gerade (der Oberkörper verlagert sich nach vorne). Lasse den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und schaue zunächst nach unten.

Nimm hier **mindestens 3 – 5 tiefe Atemzüge.**

Wie fühlt es sich an, wenn du dich in dieser Position **mit geradem Rücken vorsichtig zu einer Seite drehst? Drehe nur mit gestreckter Wirbelsäule** (und **nicht** mit rundem Rücken). Achte darauf, dass **beide Knie nebeneinander** bleiben und keins nach vorne ausweicht. Es kann sein, dass die **Wirbelsäulen-Drehung nur sehr klein** ausfällt, wenn deine **Technik sehr sauber** ist. **Beachte deine persönlichen Grenzen!**



Endposition:

Spüre nach jedem Durchgang **im Stehen** nach und lächle 😊

Belastungssteuerung:

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

Übung 3:



Herabschauender Hund

Ausgangsposition:

Komme auf deine beiden Hände und Füße und **spreize Finger und Zehen weit auseinander**. Schiebe nun dein **Körpergewicht so weit wie möglich zurück**, bis dein **Steißbein der höchste Punkt** ist. Lasse den Kopf locker hängen, er dient der Wirbelsäule jetzt als Gewicht zur Streckung. **Die Position sieht aus wie ein umgekehrtes „V“**.

Aktion:

Löse nun ein Bein vom Boden und **hebe den Fuß so weit wie möglich nach hinten und oben**, ohne dass sich die Hüfte weit auswärts dreht. **Strecke dich** von den Händen durch die Schulter- und Hüftgelenke bis zur Ferse in **eine lange, kraftvolle Linie**.

Nimm hier **mindestens 3 – 5 tiefe Atemzüge**.

Wie fühlt es sich an, wenn du das **andere Bein** vom Boden löst?



Endposition:

So wie Ausgangsposition. Spüre nach jedem Durchgang **im Stehen oder im Fersensitz** nach und **lockere deine Handgelenke**.

Belastungssteuerung:

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