

# Programm KiD

## Übungen für Kräftigung in der Dehnung

### Übung 1: Diagonale Kette, Arm/Bein, liegend



#### Ausgangsstellung

- Rückenlage. Das rechte Bein wird im HG und KG an gebeugt und nach links auf dem Boden abgelegt. Die linke Hand drückt das KG auf den Boden. Der rechte Arm wird gestreckt seitlich neben dem Kopf in Richtung Boden geführt.

#### Aktivierung

- Der rechte Arm wird minimal vom Boden abgehoben, wobei das Knie am Boden bleibt. Das rechte Bein wird minimal vom Boden abgehoben, wobei der Arm am Boden bleibt. Rechter Arm und rechtes Bein werden gemeinsam minimal vom Boden abgehoben.

#### Variation

- Die Hand und die Finger werden maximal nach hinten überstreckt. Das Bein wird im KG gestreckt, der Fuss und die Zehen in Richtung KG hochgezogen. Der Kopf wird zur rechten Hand gedreht.

### Übung 2: Beuger-/Streckerkette, Rumpf/Extremitäten kombiniert, am Boden



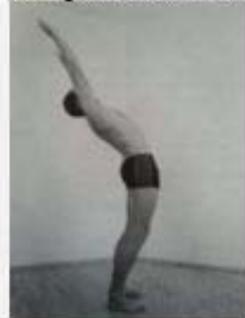
#### Ausgangsstellung

- Rechtes Bein wird mit einem 90° Winkel mit der Aussenseite auf den Boden gelegt. Der 90° Winkel während der Übung immer beibehalten. Das linke Bein mit gestrecktem Knie nach hinten schieben und dabei die linke Leiste über den Boden drehen. Der linke Ellbogen wird vor dem rechten Knie abgelegt. Der Oberkörper beschreibt folglich eine Dehnung nach rechts. Mit dem rechten Arm neben dem Körper abstützen.

#### Aktivierung

- Rechtes Knie und linken Arm auf den Boden drücken. Kann auch Abwechslungsweise gemacht werden.

### Übung 3: Vordere Muskelkette, Stand



#### Ausgangsstellung

- Beine hüftbreit auseinander, Knie sollten leicht gebeugt sein. Becken nach vorne oben schieben, dann Oberkörper langsam nach hinten lehnen. Kopf in den Nacken legen und das Kinn dabei Richtung Brustbein führen (Doppelkinn). Arme gestreckt neben dem Kopf nach oben-hinten führen. Daumen werden zur Mitte gedreht.

#### Aktivierung

- Bauchmuskel und Hüftbeuger sind so in ihrer maximalen Länge aktiv, da du das Körpergewicht gegen die Schwerkraft hältst. Um den Druck / Kräftigung zu erhöhen mit den Armen Druck gegen einen Widerstand nach vorne oben machen.

#### Variation

- Durch Drehung des Oberkörpers nach links oder rechts können zusätzlich die schrägen Bauchmuskeln aktiviert werden. Hände und Finger überstecken.

### Übung 4 A+B: Vordere Muskelkette, Ein Bein-Kniestand / Kniestand



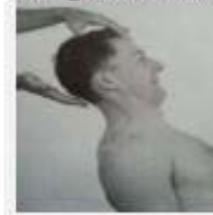
#### Ausgangsstellung

- Das Becken wird nach vorne oben geschoben. Kopf in den Nacken legen, dabei das Kinn Richtung Brust führen (Doppelkinn). Arme sind gestreckt über dem Kopf und die Handfläche angewinkelt. Stellung der Beinbreite variieren.

#### Aktivierung

- Oberkörper langsam und vorsichtig nach hinten lehnen. Zehen in den Boden drücken.

### Übung 5: Vordere Hals-/Bauchmuskelkette, Fersensitz / Stand



#### Ausgangsstellung

- Gesamte Wirbelsäule aufrichten, Kopf in den Nacken legen und das Kinn dabei Richtung Brustbein führen (Doppelkinn).

#### Aktivierung

- Partner steht hinter ihnen und gibt leichten Widerstand an der Stirn. **Unbedingt zu beachten:** Kopf darf nicht nach vorne wandern und das Kinn darf sich nicht vom Brustbein entfernen!

### Übung 6: Hintere Bein-/Rückenkette, liegend



#### Ausgangsstellung

- Angehobenes Bein mit maximal gestrecktem Kniegelenk nach oben führen. Die Zehen maximal in Richtung Knie bewegen. Das andere Bein bleibt am Boden.

#### Aktivierung

- Mit der Fußsohle gegen einen Widerstand drücken.

#### Variation

- Stand. Eine Ferse auf Tisch, Stuhl, ... legen. Das Bein ist im Kniegelenk gestreckt. Fuss und Zehen Richtung Oberkörper ziehen. Becken nach vorne kippen, Brustbein zur Decke anheben (den Oberkörper nicht auf den Oberschenkel legen!). Die Ferse in die Unterlage drücken.

### Übung 7: Hintere Bein/Armkette, im Stand



#### Ausgangsstellung

- Beine hüftbreit auseinander, Knie durchgestreckt. Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen den Boden berühren. Beine bleiben immer gestreckt, auch wenn der Boden nicht berührt wird. Kinn auf die Brust legen.

#### Aktivierung

- Zehen in den Boden krallen und die Hände, knapp über dem Boden, soweit wie möglich nach vorne strecken.

### Übung 8: Innere Oberschenkelkette, stehend



#### Ausgangsstellung

- Beine soweit wie möglich spreizen. Der Oberkörper nach vorne beugen und auf den Unterarmen abstützen. Die Handinnenfläche zeigt nach oben.

#### Aktivierung

- Beine zusammendrücken, so dass es zu einer Aktivierung der Oberschenkelinnenseite kommt.

#### Variation

- Oberkörper aufrecht. Beugt man den Oberkörper mehr zurück, erhält man eine vermehrte Aktivierung der vorderen Muskelfaseranteile. Dabei den Kopf in den Nacken legen und das Kinn Richtung Brust führen (Doppelkinn).

### Übung 9: Seitliche Muskelkette, Arm/Bein, im Stand



#### Ausgangsstellung

- Beine mehr als hüftbreit auseinander. Oberkörper so weit wie möglich nach links beugen, linke Hand wird Richtung linker Fuss geführt, rechter Arm nach links über den Kopf legen, linkes Ohr soweit wie möglich Richtung linke Schulter bewegen.

#### Aktivierung

- Mit möglichst kleinem Bewegungsschlag rechten Arm Richtung Decke anheben. Eine weitere Möglichkeit der Aktivierung besteht, indem man den Oberkörper leicht nach oben hebt.