



Übungen zur Erhöhung der Beweglichkeit im Hüftgelenk



Die Beweglichkeit des Hüftgelenks ist für das Taekwondo von entscheidender Bedeutung um Fußtritte und Fußstöße mit der nötigen Genauigkeit und in der erforderlichen Höhe ausführen zu können.






Der folgende Übungsablauf soll der Vorbereitung für Dehnübungen im „Männer-Spagat“ dienen und so Schädigungen an den Bändern und Gelenken vorbeugen.

1	Aufwärmen der Bein- und Hüftmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreiter Stand - Lockeres Wippen in den Knien, ohne die Fußsohlen vom Boden abzuheben. 		ca. 1 min
2	Hüftkreisen	<ul style="list-style-type: none"> - Stand doppelte Schulterbreite - Hände in die Hüfte - Weite kreisende Bewegung der Hüfte - Knie bleiben durchgedrückt 		ca. 1 min je Richtung
3	Hocke	<ul style="list-style-type: none"> - Auf dem Fußballen wippen - Danach komplette Fußsohle auf den Boden - Mit dem <u>Einatmen</u> beide Knie nach hinten bewegen - Mit dem <u>Ausatmen</u> ein Knie nach vorne zur Mitte ablegen (immer in Wechsel linkes/rechtes Knie) 		ca. 1 min wippen dann 10 x je Seite
4	Oberschenkelvorderseite dehnen	<ul style="list-style-type: none"> - Abknien und ein Bein aufstellen - Den Unterschenkel des hinteren Beins an eine Wand aufstellen - Oberkörper aufrichten - Hüfte mit dem Ausatmen nach vorne schieben 		10 x je Seite
5	Oberschenkelrückseite dehnen	<ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreit stehen und Knie beugen - Bauch auf Oberschenkel ablegen - Fußknöchel fassen - Kinn auf die Brust - Gesäß nach oben und vorne schieben - Oberkörper an die Oberschenkel ziehen 		2 x 10



Übungen zur Erhöhung der Beweglichkeit im Hüftgelenk



6.1	Mobilisieren des Hüftgelenks	<ul style="list-style-type: none"> - Auf den Rücken legen und Beine anstellen - Rechtes Sprunggelenk auf das Knie des linken Beins legen - Das Knie des rechten Beins von Körper langsam wegschieben und zurückkommen lassen - Seite wechseln 		10 x je Seite
6.2		<ul style="list-style-type: none"> - Auf den Rücken legen und Beine anstellen - Rechten Arm im rechten Winkel vom Körper ausstrecken - Rechtes Bein strecken, Richtung Kopf schwingen und zurück - Seite wechseln 		10 x je Seite
6.3		<ul style="list-style-type: none"> - Auf den Rücken legen und Beine anstellen - Rechten Arm im rechten Winkel vom Körper ausstrecken - Rechtes Bein strecken und weit kreisen lassen (links/rechts herum) - Seite wechseln 		10 x je Seite
7	Schmetterlingssitz	<ul style="list-style-type: none"> - Fußsohlen aneinanderlegen und zum Körper ziehen - Aufrecht sitzen - Knie wippen nach unten 		ca. 1 min
8	Gesäßmuskulatur dehnen	<ul style="list-style-type: none"> - In den Vierfüßlerstand gehen - Ein Knie nach vorne unter den Körper ablegen - Oberkörper über das vorne abgelegte Knie nach vorne ablegen - Dehnung kann durch die Position des Unterschenkels des vorderen Beins variiert werden - Seite wechseln 		4 x 30 sek je Seite

Danach kann mit Dehnübungen in der Grätsche (Männer-Spagat) begonnen werden