

# Übungen für den Oberschenkel

## 1. Aufwärmen

### Der Schuhplattler

Das Prinzip ist bei allen drei Positionen gleich: Eine Hand berührt das angehobene Bein der Gegenseite. Wer sich auf einem Bein unsicher fühlt, sollte sich festhalten.



1. Sie berühren mit den linken Fingerspitzen die rechte Ferse, indem Sie das Bein nach hinten anwinkeln. Mit dem anderen Arm halten Sie die Balance.



2. Danach tippen Sie mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel, den Sie waagrecht anheben – das Knie ist dabei gebeugt.



3. Schließlich winkeln Sie das rechte Bein im Knie leicht an und fassen dann mit der linken Hand an die Innensohle des rechten Fußes. Seitenwechsel. 10-mal wiederholen.

## 2. Kräftigen



### Standwaage

An der Rückenlehne eines Stuhls mit beiden Händen festhalten. Arme sind leicht gebeugt. Sie stehen einen halben Meter von dem Stuhl entfernt. Nun spreizen Sie ein Bein gestreckt nach hinten ab. Auch das Standbein bleibt gestreckt. Wieder senken. 8-mal wiederholen. Dann Seitenwechsel.



### An den Zügeln

Sie sitzen auf der Kante eines Stuhls, Rücken gerade halten. Nehmen Sie ein Gymnastikband mit beiden Händen, und stellen Sie einen Fuß mit angewinkeltem Knie in die Mitte des Bands. Nun abwechselnd das Bein gegen den Widerstand des Bands nach vorn strecken und wieder anwinkeln, strecken und anwinkeln. 10-mal wiederholen. Seitenwechsel. Dies geht auch ohne Band, indem man sich auf den Stuhl setzt, und das angewinkelte Bein nach vorne streckt, Zehenspitzen nach oben und dann das Bein leicht rauf und runter bewegen.

## 3. Dehnen



### Flamingo

Ein Bein nach hinten oben anwinkeln und mit einer Hand (Geübte mit zwei Händen) fünf Sekunden festhalten. Dabei nicht ins Hohlkreuz fallen, Knie bleiben nebeneinander. 4-mal je Seite. Beinwechsel. Wer wackelig steht, sollte sich festhalten oder auf die Übung verzichten!



### Brücke

Sie stehen etwa hüftbreit, die Beine sind gestreckt. Ihr Oberkörper ist nach vorn gebeugt, der Rücken bleibt gerade. Nun stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem rechten Oberschenkel ab. Ihre Fußspitzen bleiben parallel am Boden. Sie spüren ein Ziehen an der Rückseite des linken Oberschenkels. Seitenwechsel. 4-mal je Seite.