

# HÜFTSCHWUNG

Funktionelle Bewegung für die Hüfte

## Vorbemerkungen/Ziele

Je früher mit einem gesundheitsfördernden Bewegungsprogramm begonnen wird, desto länger bleibt man leistungsfähig, beweglich und schmerzfrei! Ursächlich für Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule, der Leiste, der Oberschenkelvorderseite bis hin zum Knie können degenerative Abnutzungserscheinungen im Hüftgelenk sein. Spezielle Bewegungsformen zur Mobilisation der Hüftgelenke, zur Kräftigung und Stabilisation der gelenkumgebenden Muskulatur können eine Hüftarthrose verhindern helfen und stellen bei bereits betroffenen Menschen eine erhebliche Verbesserung der Allgemeinsituation dar. Operationen lassen sich damit auf Jahre hinauschieben. Die Ausrichtung eines Bewegungsprogramms sollte motorisch-funktionale, pädagogische sowie soziale Aspekte unter einem ganzheitlichen Ansatz vereinen. Der Körperwahrnehmung, dem eigenen Körperbild, der Bewegungskoordination und dem Bewegungsgefühl wird bei entsprechenden Angeboten eine besondere Bedeutung beigemessen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● „Hüfte wecken“

- ⊙ Die TN bewegen sich zu Musik kreuz und quer durch die Halle.

Beine locker ausschütteln, Fußspitzen wechselseitig seitlich vom Körper am Boden auftippen, Knie im Wechsel anheben usw. Auf Anweisung der Übungsleitung (ÜL) stoppen die TN an einer Stelle in der Halle und bewegen das Becken zur Musik („Hüftschwung“).

#### ● „Hüftnews“

- ⊙ Am Ende der Einstimmungsphase kommen die TN zum Kreis zusammen.  
Die ÜL vermittelt an dieser Stelle wichtige Informationen rund um das Thema „Hüftgesundheit“.

### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

#### ● „Indianer und Cowboy“

- ⊙ Die TN bewegen sich durch die Halle.  
Auf Ansage der ÜL „Indianer“ schleichen die TN lautlos; das Kommando „Cowboy“ bedeutet betontes Aufsetzen der Füße, intensives Bewegen des Körpers („Wilder Westen“). Anschließend Reflexion der Wahrnehmungen

#### ● „Roll den Fuß mit der Spirale“

Funktionelles Gehen: von der Ferse über die Außenkante des Fußes in Richtung Klein- und Großzehenballen, weiter zur Großzehe den Fuß bewusst spiralig abrollen

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊗ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):** Erwachsene

**Material:** Musikgerät, Musik, Matten, Handtücher

**Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

## Zeichenerklärung:

BN = Bauchnabel

WS = Wirbelsäule

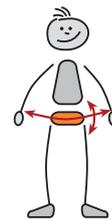
BB = Beckenboden

RL = Rückenlage

HT = Handtuch

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Erwärmung, Einstimmung auf das Thema



- ⊗ Informationsvermittlung
- ♣ Informationen evtl. in Schriftform an TN verteilen

- ⊗ Bewusstes Wahrnehmen der Bewegungsqualitäten und -möglichkeiten, Beobachtung der Auswirkungen auf den Haltungs- und Bewegungsapparat

- ⊗ Erlernen und erfahren des funktionellen Gehens
- ♣ Idealerweise werden alle nachfolgenden Übungen mit Socken oder barfuß ausgeführt (Propriozeption)

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Hüftthocke“

- ⊙ Die TN kommen im Innenstirnkreis zusammen (eine Armlänge rechts/links Abstand zueinander).

Die TN nehmen einen schulterbreiten Stand ein (Hände auf den Oberschenkeln fixiert) und führen halbe Kniebeugen (Squats) aus.

### ● „Sumo“

Aus der „Hüftthocke“ aufrichten und ein Bein gestreckt seitlich anheben. Wieder in die „Hüftthocke“ und beim erneuten Aufrichten das andere Bein anheben; usw.

### ● „Schwebende Hüfte“

- ⊙ Die TN nehmen eine Gymnastikmatte und kommen wieder zum Kreis zusammen.

Aus der funktionellen RL in die Schulterbrücke kommen. Abwechselnd ein Bein in Verlängerung des Knies nach vorne strecken.

### ● „Hüftakrobatik“

Gleicher Übungsaufbau wie zuvor. Jetzt das nach vorn gestreckte Bein seitlich leicht abspreizen und wieder zurückführen (ein paar Wiederholungen, dann Wechsel)

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● „Hüftöffner und sanfte Kreise“

Aus der funktionellen RL ein Bein angewinkelt Richtung Oberkörper anziehen, sanft „aufklappen“ und zurückführen. Anschließend kleine Kreise über außen ausführen (ein paar Wiederholungen, dann Wechsel)

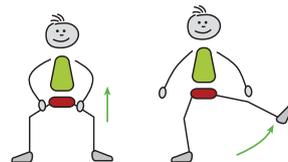
## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● „Innen und außen“

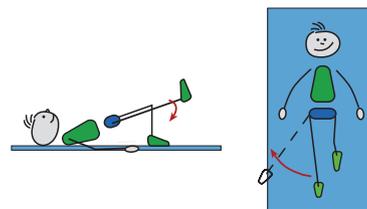
Aus der funktionellen RL in die gestreckte RL kommen. Aus dem Hüftgelenk heraus die Beine nach innen „rollen“ (Fußspitzen und Knie zeigen zueinander). Ein paar Atemzüge die Position halten, dann die Beine nach außen „rollen“ (Fußspitzen und Knie zeigen nach außen).

## Absichten und Hinweise

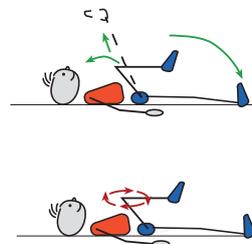
- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur (auch Kniegelenkstabilisatoren), der Hüftgelenkstabilisatoren, Gesäß-, Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- ✔ Auf funktionelle Ausführung achten! BN an WS ziehen, BB aktivieren, neutrales Becken!



- ✔ Bei Bedarf Hinterkopf und Becken mit HT unterlagern



- ⊙ Kräftigung der Hüftgelenksstabilisatoren, Mobilisation des Hüftgelenkes



- ⊙ Bewusstes Wahrnehmen des Körpers (Komplexität einer Bewegung), psychophysische Entspannung
- ✔ Keine ruckartigen Bewegungen!
- ✔ Bei Bedarf Hinterkopf/Becken mit HT unterlagern

