Übungen

Rotationen:
a) Der Oberschenkel wird stabilisiert, der Unterschenkel leicht nach außen gedreht. b) Rotation im Knie nach innen, die Hand begleitet sanft, der Fuß folgt über den Boden gleitend der Bewegung nach.

aus: Larsen u. a., Starke Knie (ISBN 978-3-8304-3490-0) ©2009 Trias Verlag

Pferdekopf:
Nehmen Sie die Zügel selbst in die Hand!

Ziel

Wahrnehmung der spiraligen Verschraubung im Kniegelenk, Sensibilisierung für die aktive Innenrotation des Unterschenkels bei gebeugtem Knie.

Start

Setzen Sie sich auf einen Hocker. Der Oberschenkel ist leicht nach außen gedreht, Fuß und wenn möglich auch Knie schauen gerade nach vorn. Umfassen Sie mit der Hand den obersten Teil des Unterschenkels, gleich unter dem Knie. Stellen Sie sich Ihren Unterschenkel als Pferdekopf vor, der innere und der äußere Muskelzug des Quadrizeps (MVM und MVL) sind zusammen mit Ihren Händen die Zügel. Ziehen Sie abwechslungsweise am linken und rechten „Zügel", um ein Gefühl für die nachfolgende Bewegung zu bekommen. Sie können die Bewegung einhändig wie abgebildet oder mit beiden Händen führen.

Aktion

Drehen Sie den Unterschenkel leicht nach außen, der Fuß folgt der Bewegung und gleitet etwas nach auswärts. Der äußere Kniebeuger zieht den Schienbeinkopf wie ein Zügel den Pferdekopf nach außen. Jetzt ist die Innenseite dran: Drehen Sie den Unterschenkel aktiv und mit Hilfe der Hände nach innen. Der innere Kniebeuger zieht den Schienbeinkopf nach innen, der Fuß folgt der Bewegung gleitend und entspannt mit. Spüren Sie die Drehbewegung des Unterschenkels im Kniegelenk, nach außen und nach innen. Die Außendrehung fällt Ihnen wahrscheinlich etwas leichter. Konzentrieren Sie sich umso mehr auf die Innendrehung; sie bringt die stabilisierende Verschraubung von Ober- und Unterschenkel.

aus: Larsen u. a., Starke Knie (ISBN 978-3-8304-3490-0) ©2009 Trias Verlag