

Die folgenden Übungen zeigen exemplarisch ein Training für die Hüftmobilität. Im Fokus stehen dynamische, kontrollierte Bewegungen, bei denen der Bewegungsumfang aktiv durch die Muskulatur angesteuert und stabilisiert wird. Ziel ist neben der Verbesserung der Beweglichkeit die neuromuskuläre Kontrolle und die Bewegungsqualität. Die Übungen werden dynamisch ausgeführt und können als eigenständige Mobility-Einheit (pro Übung 2–3 Sätze à 1–2 min) oder integriert ins Warm-Up zur Aktivierung genutzt werden. Abkürzungsbeschreibung: CARs...Controlled Articular Rotations (kontrollierte Gelenksrotationen); BWS...Brustwirbelsäule

N°	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	AUSGANGSPOSITION	ENDPOSITION
1	BEINSCHWUNG FRONTAL Hamstring/Hüftbeuger	- Aufrecht stehen, Standbein leicht gebeugt & stabile Beinachse - Hand an Wand/Partner zur Balance - Oberkörper/Rumpf stabil halten (kein Hohlkreuz) - Freies Bein aktiv aus der Hüfte nach vorne & hinten schwingen - Bewegung aktiv, kontrolliert und flüssig durchführen - Seitenwechsel nach 1 min		
2	BEINSCHWUNG LATERAL Adduktoren/Abduktoren	- Aufrecht stehen, Standbein leicht gebeugt & stabile Beinachse - Hand an Wand/Partner zur Balance - Oberkörper/Rumpf stabil halten (kein Hohlkreuz) - Freies Bein aktiv aus der Hüfte seitlich nach links & rechts schwingen - Bewegung aktiv, kontrolliert und flüssig durchführen - Seitenwechsel nach 1 min		
3	HÜFTROTATION IM STAND „Hüft-CARs“	- Aufrecht stehen, Standbein leicht gebeugt & stabile Beinachse - Freies Bein langsam & kontrolliert durch den größtmöglichen Bewegungsradius der Hüfte führen (Bewegung erfolgt aus Hüftgelenk) - Oberkörper bleibt stabil und rotiert nicht mit - Langsame & kontrollierte Bewegung von vorne nach hinten & von hinten nach vorne durchführen - Seitenwechsel nach 1 min		
4	90/90 Hüftdehnung	- Sitzposition einnehmen; Hüft-/Kniegelenke in ca. 90° Beugung positionieren - Oberkörper möglichst aufrecht; Hände ggf. unterstützend ablegen - Bewegung mit maximaler Hüftöffnung langsam & kontrolliert von einer zur anderen Seite durchführen (Bewegung erfolgt aus dem Hüftgelenk) - Je 5sec Haltezeit in der Ausgangs-/Endposition (10WH pro Seite)		
5	FROG STRETCH Hüfte-/Adduktoren	- Im Vierfüßlerstand Knie so weit wie möglich auseinander auf dem Boden positionieren - Mit abgestützten Armen Gesäß Richtung Fersen schieben - ca. 5sec halten & wieder retour in die Ausgangsposition - Rücken bleibt möglichst gerade - Langsame & kontrollierte Bewegungsausführung (1-2min)		
6	COSSACK SQUAT Hüfte/Adduktoren	- Breiten Stand einnehmen, Füße leicht nach außen rotieren - Gewicht aktiv zu einer Seite verlagern und eine Kniebeuge durchführen - Ferse des anderen (gestreckten) Beines bleibt am Boden; leichtes Aufrotieren des gestreckten Beines über die Hüfte (Hüftaußenrotation) - Oberkörper bleibt möglichst aufrecht; Knie folgt Fußrichtung (Beinachse) - Langsame & kontrollierte Bewegungsausführung im Wechsel (10WH pro Seite)		
7	WORLD'S GREATEST STRETCH Hüfte/Hamstring/ Wirbelsäule	- Ausfallschritt einnehmen, hinteres Knie am Boden absetzen - Hände/Ellbogen auf der Innenseite neben dem vorderen Fuß absetzen - Innenhand über Wirbelsäulen-Rotation nach oben führen (Kopf/Blick folgt dem aufrotierenden Arm) - Langsame & kontrollierte Bewegungsausführung (1 min bzw. 10WH pro Seite)		
8	SIDE BEND Adduktoren/seitl. Rumpf	- Aufrechter, breiter Stand; Arme nach oben strecken - Ausfallschritt zur Seite mit gleichzeitiger Seitbeugung der Wirbelsäule zur Gegenseite durchführen - Knie folgt dabei der Fußrichtung (Beinachse) - Langsame & kontrollierte Bewegungsausführung im Wechsel - Je 5sec Haltezeit in der Ausgangs-/Endposition (10WH pro Seite)		