

Übungen

**Gewohnheitsfehler:**

a) Das Knie knickt nach innen weg, der Fuß sinkt ab in die Knickfußposition, die Spannung ist weg, die Drehrichtungen sind instabil: eine gefährlich wackelige Sache für Knie und Fuß. b) Das Knie ist in der Streckung in Teenagermanier nach hinten durchgedrückt. Das Gelenk ist passiv verkeilt, statt aktiv verlängert.

Kontrolle

Bauen Sie die Übung vorerst nur im Einbeinstand, ohne Hochsteigen auf, wie in der DVD präsentiert. Auch hier ist der häufigste Fehler das nach innen gedrückte Knie. Sorgfalt ist angesagt: Das Knie bleibt zentriert über dem Fuß und schaut nach vorn. Das erfordert gleichmäßige Kraft in der Oberschenkelmuskulatur. Um diese Kraft zu koordinieren, braucht es zu allererst die Außenrotation im Oberschenkel. Ziehen Sie sich selbst imaginär in die richtige Position. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen den MVM-Muskel wie ein langes Taschentuch aus der seitlichen Hosentasche nach vorn heraus. Die Vorstellung lässt Sie in die Länge wachsen, aktiviert den MVM und öffnet die Leiste bestmöglich. So kann sich der Oberschenkelkopf stabil in das Hüftgelenk schrauben. Das Knie bleibt genau unter der Hüfte, auch beim neuerlichen Absinken in die leichte Kniebeuge.

Zweithäufigster Fehler:

Das Knie wird überstreckt und nach hinten durchgedrückt. So blockiert es und kann nicht auf Ungleichgewicht oder gar Schläge reagieren. Machen Sie sich bewusst, dass sich das Bein streckt, weil sich die Hüfte nach oben bewegt, nicht weil das Knie nach hinten drückt. Letzter Hinweis für Nimmermüde. Achten Sie in der Streckung auf die Hüfte der Spielbeinseite. Sie soll eher höher liegen als die gestreckte Hüfte der Standbeinseite. Das optimiert die Streckung in der Standbeinseite schwer in Richtung Perfektion!

Dosierung

20–30 Wiederholungen täglich.

Blitzübung

Ideal einzusetzen beim Bergaufgehen.