



RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

Der Halbkniestand

- eine wichtige Position zur Verbesserung von motorischer Kontrolle -

Die Gesäß-Muskulatur ist ein wichtiger Faktor für eine gute Rumpfstabilität, da sie maßgeblich an einer physiologischen Beckenposition beteiligt ist. Häufig herrscht in unserer „Sitzgesellschaft“ aber eine gluteale Amnesie, also eine mangelnde Ansteuerungsfähigkeit der Gesäß-Muskulatur, vor. Das kann die Ursache vieler muskuloskelettaler Probleme wie z.B. Rückenschmerzen sein. Mit dem Training aus dem Halbkniestand lässt sich dem entgegenwirken, da er Anforderung an die Rumpfstabilität stellt, diese aber im Vergleich zu stehenden Positionen vereinfacht und Asymmetrien angeglichen werden.

Positionsbeschreibung:

- Ausfallschrittstellung
- Hüfte des vorderen Beins ist einseitig gebeugt, Kniegelenk bildet einen 90°-Winkel, Fuß liegt komplett auf
- Hüfte des hinteren Beins ist gestreckt, Knie 90° angewinkelt, Knie hat Kontakt zum Boden, der Fuß ist aufgestellt, so dass Zehen und Ballen den Boden berühren
- Gesäß ist angespannt
- Neutrale Wirbelsäulenposition
- Schultern sind entspannt und von den Ohren entfernt
- Blick geht nach vorne

Der Fokus liegt auf der Stabilisierung der Körpermitte. Wichtig hierfür ist eine Anspannung der Gesäß-Muskulatur und eine dadurch aufrechte Beckenposition. Das Becken klappt nicht zu einer Seite ab.

Hüftbeugerdehnung

Aus dem Halbkniestand lässt sich wunderbar der Hüftbeuger des hinteren Beines dehnen. Dafür muss das Becken nach vorne geschoben werden. Es ist wichtig, dass die Spannung in der Gesäß-Muskulatur des hinteren Beines gehalten wird. Korrekt ausgeführt ist ein deutlicher Zug an der Beinvorderseite des hinteren Beines zu spüren.

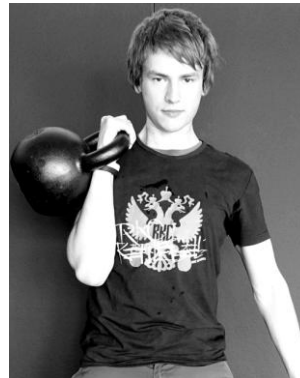
Aufstehen und Absetzen

Das Aufstehen aus dem Halbkniestand ist eine fundamentale Bewegung. Der Oberkörper ist dabei aufgerichtet, dies kann überprüft werden, indem die Arme während der Bewegung locker hängen gelassen werden. Korrekt ausgeführt müssen sich die Unterarme in Start- und Endposition neben den Hüftgelenken befinden. Die Gesäß-Muskulatur muss im Stand beidseitig stark angespannt sein, um ein Überstrecken in der Lendenwirbelsäule zu vermeiden. Zunächst sollte das kontrollierte Aufstehen und Absetzen mit dem eigenen

Körpergewicht geübt werden. Mit Kettlebells kann die Übung dann in verschiedenen Haltepositionen erschwert werden.

Zug- und Druckmuster

Im Halbkniestand können nahezu alle Zug- und Druckmuster in den Bewegungsrichtungen durchgeführt werden. Einseitige Muster fordern hierbei besonders eine ganzheitliche Rumpfstabilität. Die Kombination der Übungsmöglichkeiten aus dem Halbkniestand ist eine hervorragende Bewegungsroutine.



von Ejvind Olsen RKC
www.ejvind.de

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Ziehen und Drücken aus dem Halbkniestand in FMS (Functional Movement Systems) bei fünf der insgesamt sieben Screenings als Korrektur Übung für die statisch motorische Kontrolle empfohlen wird?

WORKOUT:

Halbkniestand Mobi/Stabi/Kraft Kombo

- 3 mal:
Hüftbeuger Dehnung
30 Sekunden rechtes Bein vorne
30 Sekunden linkes Bein vorne

Halbkniestand <-> Stand
Aufstehen und Absetzen mit Kettlebell
5x-8x rechtes Bein vorne, Kettlebell rechts
5x-8x linkes Bein vorne, Kettlebell links
(5-8 Wiederholungen nach eigenem Ermessen)

EVENTS:

12.06. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

18.06. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Nosko HKC

18.06. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC II

19.06. Königsbrunn

Enter the Kettlebell Seminar Martin Kaltenecker RKC II

25.06. Trier

Enter the Kettlebell Seminar mit Falk Monzel HKC

25.06. Eschborn / Ffm

Enter the Kettlebell Seminar mit Dr. Dirk Hardt HKC

03.07. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

03.07. Koblenz/Bendorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Kliewe HKC

10.07. München

Enter the Kettlebell Seminar Moritz Rammensee RKC TL, Steven Graves RKC

16.07. Essen

Enter the Kettlebell Seminar Christian Stursberg RKC, Tanya Weber HKC

...viele weitere Kettlebell Events unter: www.rkckettlebell.de

