

KNIE- UND HÜFTSCHULE

Vorbemerkungen/Ziele

Rücken-, Nacken- und Sitzschule sind im Allgemeinen bekannt. Die Knie- und Hüftschule erfährt in der letzten Zeit eine erhöhte Nachfrage. Das große Interesse begründet sich darin, dass immer mehr Teilnehmer/innen (TN) mit Beschwerden im Bereich Knie- und Hüftgelenk an den Sportangeboten der Sportvereine teilnehmen. Die Ursachen für Beschwerden können Fehl- oder Überbelastung, Arthrose, Muskuläre Dysbalancen, Bewegungsmangel, angeborene oder erworbene Haltungsschäden sowie Verletzungen sein. Im Sport, in der Freizeit und im Alltag kommt es darauf an, gelenkbelastende Bewegungsabläufe zu vermeiden und solche zu unterstützen, die einen Trainingseffekt für die Muskulatur und die Beweglichkeit haben.

Bei Übungen in Partnerform ist ein sensibler Umgang unter den TN der Gruppe Voraussetzung.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Begrüßung, Befindlichkeitsabfrage, Rückmeldungen zur letzten Stunde, Bekanntgabe des Stundenthemas**

● „Gangschule I“

Die TN bewegen sich in verschiedenen Variationen von Gehen/Walken/Laufen kreuz und quer durch die Halle. Dabei versuchen sie Veränderungen im Bereich Knie, Hüfte, Becken und Wirbelsäule zu erspüren.



Reflexion: Welche Veränderungen ergeben sich bei verschiedenen Bewegungsformen in den Gelenken? Welche Konsequenzen hat das? (z.B. Fehlhaltungen, Ausgleichbewegungen, muskuläre Dysbalancen, Verspannungen etc.)

● „Gangschule II“

- ⊙ Die TN bilden Paare (Partner/in A und B).

A geht hinter B und beobachtet das Gangbild.
Rollenwechsel

Reflexion: Austausch mit dem/der Partner/in über Gehtechniken.

● „Standfest bleiben“

A steht hinter B. A legt die Hand seitlich am linken bzw. rechten Oberarm von B an und „schiebt“ B zur Seite. B baut Körperspannung auf und stabilisiert den eigenen Körper. Rollenwechsel

Variationen:

- von hinten „anschieben“
- mit geschlossenen Augen
- Übung auf instabilem Untergrund (zusammengerollte Matte, Wackelbrett, Aero-Step, Balance Pad o.ä.)

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): 10 - 20

Material: 1 Theraband und 1 Matte für je 2 TN

Ort: Sporthalle/Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung in das Thema

- ⊙ Aufwärmung, Schulung der Körperwahrnehmung

- ♥ *Variationen:* vorwärts, rückwärts, auf den Zehen, auf den Fersen, seitwärts, mit nur einem Schuh, mit gebeugten/gestreckten Knien, schleichen wie ein Indianer, gehen wie ein Cowboy

- ♥ Schaubild oder Modell eines Knie- und/oder Hüftgelenkes zur Verdeutlichung der Veränderungen

- ⊙ Partnerbeobachtung zur Reflexion der eigenen Bewegung



- ⊙ Schulung der Körperwahrnehmung, Stabilisation, Aufbau von Körperspannung

- ⊙ Propriozeptives Training, Schulung des Gleichgewichts- und der Anpassungsfähigkeit

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♥ = Hinweis



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- „Was machst Du mit dem Knie...?“
- ⊙ Partner/innen Aufgaben mit Rollenwechsel bei jeder Übung

- B steht hinter A. Das Theraband (TB) ist um den Bauch von A gelegt. B spannt das TB, A geht/läuft gegen den Widerstand nach vorne.
- A und B stehen sich gegenüber. Das TB ist um die vier Knöchel verbunden. Die Hände gegeneinander stützen (Stabilität). A führt die Beine im Wechsel gegen den Widerstand nach hinten.
- Rückenlage: B steht am Kopfende von A. A hebt ein Bein im rechten Winkel an; das TB ist um die Fußsohle herum gelegt. B spannt das TB. A bewegt das Bein gegen den Widerstand nach vorne und führt das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück – Seitenwechsel.
- Rückenlage: B steht an der rechten Seite von A. A hebt das rechte Bein im rechten Winkel an. Das TB ist um den rechten Knöchel oder um die Wade gelegt. B spannt das TB. A bewegt das Bein gegen den Widerstand nach innen und langsam zurück – Seitenwechsel.
- Rückenlage: B steht an der linken Seite von A. A hebt das rechte Bein an, Position des TB wie oben. B spannt das TB. A zieht das Bein gegen den Widerstand nach außen und langsam zurück – Seitenwechsel.
- Bauchlage: B steht am Fußende von A. A beugt das rechte Bein. Das TB ist um den rechten Knöchel gelegt. B spannt das TB. A zieht die Ferse gegen den Widerstand in Richtung Gesäß – Seitenwechsel.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

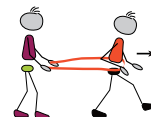
- **Beinmobilisation**
A liegt auf dem Rücken. Das rechte Bein „hängt“ in dem Theraband. B „lockert“ das Bein vorsichtig aus – Seitenwechsel. Rollenwechsel

AUSKLANG (5 Minuten)

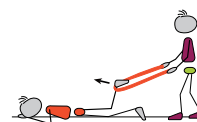
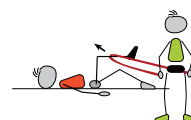
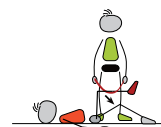
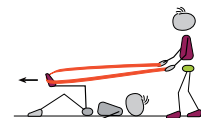
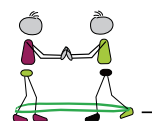
- **Abschlussgespräch mit der Gruppe**
Gespräch über gelenkbelastende und gelenkschonende Sportarten
- **Hausaufgabe:**
„Den Alltag gelenkfreundlich für Hüfte und Knie gestalten.“
- **Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung**

Absichten und Hinweise

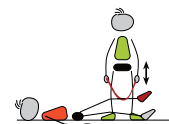
- ⊙ Kräftigung der
 - Beinmuskulatur
 - Hüftstabilisatoren
 - Gesäßmuskulatur
- ✓ Hinweis an die TN: Das Theraband nicht zurückschnellen lassen!
- ✓ Differenzierung durch unterschiedliche Stärken/Farben des Bandes möglich!



- ✓ Hohlkreuzbildung vermeiden!



- ⊙ „Lockerung“ der Muskulatur, Entspannung



- ⊙ Reflexion
- ✓ Informationsblatt mit geeigneten, bedingt geeigneten und ungeeigneten Sportarten bei Knie- oder Hüftbeschwerden an die TN verteilen