

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	1	Übung 1.12: Beckenschaukel mit Anheben eines Beines	24
Die Bedeutung des Beckenbodentrainings	1	Übung 1.13: „Reck und streck dich“ (Basisübung)	25
Allgemeine Grundregeln beim Beckenbodentraining	1	Übung 1.14: Seitliches Dehnen (Basisübung)	26
Vorstellungshilfen	1	Übung 1.15: Ausgangsstellung Schulter-Fuß-Lage (Basisübung)	28
Weitere häufig verwendete Begriffe	3	Übung 1.16: Schulter-Fuß-Lage mit Einbeziehen der Fußstellungen	30
Die Bedeutung der Wahrnehmung	3	Übung 1.17: „Der Igel“	31
Die Bedeutung der Wiederholung	4	Übung 1.18: Ausgangsstellung Vierfüßlerstand (Basisübung)	32
Basisübungen ● und Übungsvarianten	4	Übung 1.19: „Die Katze“	34
Die Bedeutung der Übungsgeräte	4	Übung 1.20: „Die Katze hebt ein Bein“	36
Die Bedeutung der „Hausaufgaben“	4	Übung 1.21: Vierfüßlerstand mit Einbeziehen der Fußstellungen	37
		Übung 1.22: Ausgangsstellung Knie-Ellenbogen-Lage (Basisübung)	38
		Übung 1.23: „Das Krokodil“	40
		Übung 1.24: Ausgangsstellung Bauchlage (Basisübung)	42
		Übung 1.25: „Die Wespe“	44
		Übung 1.26: Ausgangsstellung Ellenbogen-Bauch-Lage (Basisübung)	46
		Übung 1.27: Ausgangsstellung Seitenlage (Basisübung)	48
		Übung 1.28: Beckenschaukel mit Anheben des oben liegenden Beines	50
		Übung 1.29: Beckenschaukel mit Anheben des Kopfes	51
		Übung 1.30: Ausgangsstellung Stehen (Basisübung)	52
		Übung 1.31: „Der Einbeinstand“	54
		Übung 1.32: O-Bein-Stellung (Basisübung)	55
		Übung 1.33: X-Bein-Stellung (Basisübung)	56
1. Übungseinheit:			
Wahrnehmung des Beckenbodens (ohne Gerät) 5			
Übung 1.1: Beckenboden und Atmung (Basisübung)	6		
Wahrnehmung der einzelnen Beckenbodenschichten	8		
Übung 1.2: Der (äußere) Afterschließmuskel (Basisübung)	8		
Übung 1.3: Der (äußere) Harnröhrenschließmuskel (Basisübung)	9		
Übung 1.4: Die „Sitzbeinhöckerschicht“ (Basisübung)	10		
Übung 1.5: Die innere Beckenbodenschicht (Basisübung)	12		
Übung 1.6: Fersenbetonte Fußstellung (Basisübung)	14		
Übung 1.7: Zehenspitzenbetonte Fußstellung (Basisübung)	15		
Erlernen der wichtigsten Ausgangsstellungen für Beckenbodenübungen	17		
Übung 1.8: Ausgangsstellung Rückenlage (Basisübung)	18		
Übung 1.9: Beckenschaukel mit Anheben einer Ferse	20		
Übung 1.10: Beckenschaukel mit Anheben der Ferse und des Kopfes	21		
Übung 1.11: Beckenschaukel mit seitlichem Anheben des Kopfes	22		

2. Übungseinheit:

Mutter-Kind-Stunde 57

Übung 2.1: „Die spielenden Biber“ (Basisübung)	58
Übung 2.2: „Spielende Biber“ mit fersenbetonter Fußstellung	60
Übung 2.3: „Spielende Biber“ mit zehenspitzenbetonter Fußstellung	61
Übung 2.4: „Köpfchen in die Höhe“	62
Übung 2.5: „Der Bauchflieger“ (Basisübung)	64
Übung 2.6: „Pilot küsst Passagier“	66
Übung 2.7: „Der Sturzflieger“	68
Übung 2.8: „Schwänzchen in die Höh“	70
Übung 2.9: „Kindchen in die Höh“	72
Übung 2.10: Große Beckenschaukel (Basisübung)	74
Übung 2.11: Große Beckenschaukel mit fersenbetonter Fußstellung	76
Übung 2.12: Große Beckenschaukel mit zehenspitzenbetonter Fußstellung	78
Übung 2.13: „Der Katzensprung“ (Basisübung)	80
Übung 2.14: „Der Hoppe-Reiter“	82
Übung 2.15: „Ich hab dich zum Fressen gern“ (Basisübung)	84
Übung 2.16: „Die Bauchlandung“ (Basisübung)	86
Übung 2.17: „Mutter-Kind-Wippe“ (Basisübung)	88
Übung 2.18: Beckenbodenentlastetes Heben (Basisübung)	90
Übung 2.19: „Die Babyschaukel“ (Basisübung)	92
Übung 2.20: „Schlaf, Kindchen schlaf“ (Basisübung)	94

3. Übungseinheit:

Übungen mit dem Gymnastik-Ball 97

Übung 3.1: „Das Seepferdchen“ (Basisübung)	98
Übung 3.2: Der (äußere) Afterschließmuskel (Basisübung)	100
Übung 3.3: Der (äußere) Harnröhrenschließmuskel (Basisübung)	101
Übung 3.4: Die „Sitzbeinhöckerschicht“ (Basisübung)	102
Übung 3.5: Die innere Beckenbodenschicht (Basisübung)	104
Übung 3.6: „Der Einbein-Sitz“	106
Übung 3.7: Kraftvoll drücken	108
Übung 3.8: „Aufstehen und Setzen“ (Basisübung)	110
Übung 3.9: Korrekte Blasenentleerung trainieren (Basisübung)	112
Übung 3.10: Korrekte Stuhlentleerung trainieren (Basisübung)	113
Übung 3.11: Vokaltraining (Basisübung)	114
Übung 3.12: Konsonantentraining	115
Übung 3.13: Reaktionstraining mit Vokalen und Konsonanten	115
Übung 3.14: Beckenschaukel mit Ball (Basisübung)	116
Übung 3.15: Beckenschaukel mit verschiedenen Fußstellungen	118
Übung 3.16: Beckenschaukel mit Venenpumpe	119
Übung 3.17: Beckenschaukel mit Anheben eines Beins	120
Übung 3.18: Überkreuzte Beine	121
Übung 3.19: „Reck und streck dich“	122
Übung 3.20: Große Beckenschaukel mit Ball (Basisübung)	124
Übung 3.21: „Der Delphin“ (Basisübung)	126
Übung 3.22: Beckenschaukel mit Ball im Vierfüßlerstand (Basisübung)	128
Übung 3.23: „Auf dem Sprung“	130
Übung 3.24: Für die schräge Bauchmuskulatur	131
Übung 3.25: „Die abspringende Katze“	132

Übung 3.26: „Die Schlange auf dem Ball“ (Basisübung)	134
Übung 3.27: „Die aufbäumende Schlange“	136
Übung 3.28: „Die Wespe“	137
Übung 3.29: „Standhalten“ (Basisübung)	138
Übung 3.30: „Rücken an Rücken“	140
Übung 3.31: „Oberkörperrotation“	141
Übung 3.32: „Partner-Fühlen“	142
Übung 3.33: „Beckenwippe“ als Partnerübung	144

4. Übungseinheit:

Übungen mit dem Softball 145

Übung 4.1: Beckenschaukel mit Softball (Basisübung)	146
Übungsvarianten: Zehen-/ballen- oder fersenbetonte Grundstellung	148
Übung 4.2: „Der Frosch“	150
Übung 4.3: Der „Zehenfüßler“	152
Übung 4.4: „Bauchdehnen“	153
Übung 4.5: „Seitliches Dehnen“	154
Übung 4.6: „Der Otter“ (Basisübung)	156
Übung 4.7: „Der Otter“ mit verschiedenen Fußstellungen	158
Übung 4.8: „Der Storch“ (Basisübung)	160
Übung 4.9: „Die Raupe“	162
Übung 4.10: „Der Beinfächer“ (Basisübung)	164
Übung 4.11: „Der Delphin“ (Basisübung)	166
Übungsvarianten Delphin	167
Übung 4.12: „Der Kniekick“	168
Übung 4.13: Die Beinschere	170

Übung 4.14: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung)	172
Übung 4.15: „Die Schlange“ (Basisübung)	174
Übung 4.16: Kniepresse mit Einbeziehung der Fußstellungen	176
Übung 4.17: Ballquetsche mit angewinkelten Beinen	178
Übung 4.18: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	180
Übung 4.19: „Die gestreckte Arm-Ball-Quetsche“	182
Übung 4.20: „Die Bein-Ball-Quetsche“	183
Übung 4.21: „Der Schmetterling“	184
Übung 4.22: „Der einflügelige Schmetterling“	186
Übung 4.23: „Der Nachtfalter“	187
Übung 4.24: „Die gerade Körperrolle“	188
Übung 4.25: „Der Igel“	190

5. Übungseinheit:

Übungen mit dem Stab 191

Übung 5.1: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	192
Übung 5.2: „Stocksteif“	194
Übung 5.3: „Das gedrehte Seepferdchen“	196
Übung 5.4: „Wasser schöpfen“	198
Übung 5.5: „Stab über den Kopf“	200
Übung 5.6: „Der Schmetterling mit Stab“	202
Übung 5.7: „Der taumelnde Schmetterling“	204
Übung 5.8: „Die Stabschaukel“ (Basisübung)	206
Übung 5.9: Übungsvarianten der „Stabschaukel“	208
Übung 5.10: „Die seitliche Raupe“	210
Übung 5.11: „Die schräge Raupe“	212
Übung 5.12: Balance über Stab	213

Übung 5.13: Große Beckenschaukel (Basisübung)	214
Übung 5.14: Große Beckenschaukel mit unterschiedlichen Fußstellungen	216
Übung 5.15: „Die Kniegrätsche“	217
Übung 5.16: „Die Kniepresse“	218
Übung 5.17: Beckenschaukel im Vierfüßlerstand (Basisübung)	220
Übung 5.18: Beckenschaukel mit Anheben eines Beins	222
Übung 5.19: „Kopf hoch“	224
Übung 5.20: „Brust hoch“	226
Übung 5.21: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung)	228
Übung 5.22: Beckenschaukel in Bauchlage (Basisübung)	230
Übung 5.23: „Reck und streck dich“	232
Übung 5.24: „Beckenboden-Power“	234
Übung 5.25: Fußmassage	236

6. Übungseinheit:

Übungen mit dem Sitzballkissen

Übung 6.1: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	238
Übung 6.2: Kreisen	240
Übung 6.3: „Stand-Balance“ (Basisübung)	242
Übung 6.4: „Still gestanden“	243
Übung 6.5: „Knie-Balance“ (Basisübung)	244
Übung 6.6: „Der coole Affe“	246
Übung 6.7: „Sitzbalance“ (Basisübung)	248
Übung 6.8: „Sitz-Bauch-fit“	250
Übung 6.9: „Bootfahren“	252
Übung 6.10: Beckenschaukel im Vierfüßlerstand (Basisübung)	253
Übung 6.11: „Der Katzenbuckel“	254

Übung 6.12: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung)	256
Übung 6.13: „Ein-Knie-Stand“	258
Übung 6.14: „Wackelige Ellenbogen“	260
Übung 6.15: Die Beckenschaukel (Basisübung)	262
Übung 6.16: „Zeigt her eure Füße!“	264
Übung 6.17: „Wackelige Hüften“	266
Übung 6.18: „Der grätschende Biber“	268
Übung 6.19: „Biber-Schwänzchen in die Höh“	270
Übung 6.20: „Seitliches Dehnen“	272
Übung 6.21: „Der Otter“ (Basisübung)	274
Übung 6.22: „Der seitlich sitzende Bär“ (Basisübung)	276
Übung 6.23: Seitliches Beingrätschen	278
Übung 6.24: „Die Schlange“ (Basisübung)	280
Übung 6.25: „Zehenstechen“	282
Übung 6.26: „Beinpaddeln“	283
Übung 6.27: „Rücken streck dich“	284

Abbildungsnachweis	285
Die Autorin	287