

Agility & Yoga – das perfekte Paar

Teil 4: Koordination und Balance

Oft bleibt die Motivation, koordinativ anspruchsvolle Bewegungen zu üben, auf der Strecke. Dabei sind gerade Balance, Standfestigkeit und Koordination wichtige Eigenschaften im Parcours und auch in unserem Alltag. Mit Yoga bleibt ihr nicht nur beweglich, sondern stärkt auch das Gleichgewicht und trainiert die Koordination

Je älter wir werden und je weniger wir koordinativ anspruchsvolle Übungen machen, desto mehr degenerieren Fähigkeiten wie Koordination und Balance. Dann wirken unsere Bewegungen anstrengend und eher plump, da die Muskeln zum Teil gegeneinander arbeiten. Unkoordinierte Bewegungen können sogar gefährlich werden, wenn die unsaubere Ausführung die Bänder und Gelenke belastet. Und wer von uns ist nicht schon mal im Parcours gestürzt oder zumindest gestolpert? Wenn wir stolpern, brauchen wir unser Gleichgewicht sowie für die Ausgleichsbewegungen ein gewisses Maß an koordinativen Fähigkeiten, um uns nicht zu verletzen.

Aber es geht nicht nur um den Körper, sondern auch um den Geist. Wenn wir unruhig sind, dann ist es auch unser Körper und umgekehrt. Balance-Übungen fördern auch die Konzentration. Nachfolgend findet ihr die gängigsten Yogaübungen zur Stärkung eurer gesamten Beinmuskulatur sowie der Gelenke und der Fußknöchel. Gleichgewicht, Standfestigkeit, Stabilität, Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit werden gleichermaßen gefördert. Das bringt mehr Sicherheit im Parcours. Wenn ihr trainiert seid, reagiert ihr einfach besser, wenn es mal nicht so rundläuft.

Für alle Balancen gilt: ein gewisses Maß an Körperspannung, erdet die Füße gut,

macht die Wirbelsäule lang, zieht den Nabel Richtung Wirbelsäule und konzentriert euch auf einen Punkt. Daran haltet ihr euch „fest“.

Zuvor wärmt euch etwas auf, zum Beispiel mit dem Warm-up (Ausgabe 6/2017), und wenn ihr Zeit habt, praktiziert ihr noch einige Male den Flow (Ausgabe 1/2018). Und dann könnt ihr loslegen. Viel Spaß beim Üben!



Tipp

Balance-Übungen sind immer eine Momentaufnahme. Es ist auch normal, dass ihr in den Balancen wackelt – mal mehr, mal weniger. In den Übungen seid ihr permanent damit beschäftigt, die Mitte zu finden, euch zu erden und zu konzentrieren. Das ist normal!

Hinweis: Die Informationen in diesem Artikel sind bestens recherchiert, sind aber kein Ersatz für den Rat eines Arztes. Bei Krankheit oder ärztlicher Betreuung ist vorab der Rat eines Mediziners einzuholen.

1 Berghaltung – kommt erst mal an!

Stellt euch aufrecht mit gespreizten Zehen und geschlossenen Füßen – die Fersen können ein wenig Abstand haben – auf eure Matte. Die Kniescheiben sind nach oben gezogen, der Po leicht angespannt und der Bauchnabel zieht sanft nach innen. Die Hände sind neben eurem Körper. Versucht das Gewicht gleichmäßig auf die Fußsohlen zu verteilen. Der Rücken ist gerade, und der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Dann stellt euch vor, ihr seid mit dem Boden verwurzelt und streckt dabei die Wirbelsäule in eine stolze, aufrechte Haltung und hebt das Brustbein an. Schließt für einen Moment die Augen und konzentriert euch auf die Atmung.



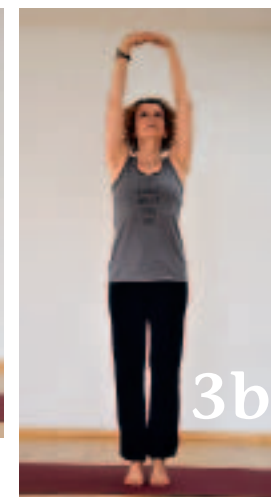
2 Kreisatmung

Mit der nächsten Einatmung nehmt ihr die Hände über die Seite nach oben (Bild 2 a) und kommt dabei auf die Zehenspitzen (Bild 2 b). Die Schultern bleiben im Gelenk. Mit der nächsten Ausatmung bringt ihr die Arme in einer seitlichen Kreisbewegung wieder neben euren Körper und setzt die Fersen am Boden ab. Das könnt ihr fünf- bis zehnmal wiederholen.



3 Ganzkörperstretch

Ihr bleibt in der Ausgangsposition und verschränkt die Hände mit den Handflächen nach unten vor eurem Körper (Bild 3 a). Mit der Einatmung nehmt ihr die Arme nach oben und kommt auf die Zehenspitzen. Haltet die Position oben und wenn ihr könnt, richtet langsam den Blick Richtung Decke (Bild 3 b). Für ein paar tiefe Atemzüge bleibt ihr in der Position, bevor ihr mit einer Ausatmung langsam die Position wieder löst.



4 Hoher Ausfallschritt (Variante Krieger 1)

Aus dem Stand macht ihr einen großen Ausfallschritt zurück und beugt das vordere Bein, bis Wade und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Einatmend hebt ihr die Arme über den Kopf. Die Hüfte bleibt parallel, das hintere Bein gestreckt und die Ferse angehoben. Der Nabel zieht weiter Richtung Wirbelsäule, und der Blick geht nach vorne oder zur Decke.



Tipp: Fuß ausrollen

Für einen besseren Stand nehmt ihr einen Massage-, Flummi- oder Tennisball und rollt in schnellem Rhythmus einen Fuß nach dem anderen aus. Vergesst dabei nicht die Außen- und Innenkanten und auch die Bereiche, wo die Zehen und die Fersen beginnen. So werden die Rezeptoren in der Plantarfaszie angeregt und ihr werdet merken, wie satt und wach der Fuß sich nach dem Rollen anfühlt und wie belebt euer ganzes Bein ist. Das könnt ihr auch gut vor dem Training oder Turnier machen und ihr werdet merken, wie ihr euch insgesamt beweglicher anfühlt.



5 Hoher Ausfallschritt und Twist

Ihr macht wieder einen großen Ausfallschritt zurück und beugt das vordere Bein. Mit der Einatmung nehmt ihr erneut die Arme nach oben, zieht euch in der Wirbelsäule lang und dreht mit der Ausatmung euren Oberkörper gegen das gebeugte Bein und nehmt dabei die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Nach fünf Atemzügen macht ihr die Wirbelsäule mit der Einatmung noch mal ganz lang, dreht ausatmend den Oberkörper wieder nach vorne und nehmt die Arme nach oben. Dann schließt ihr die Füße und wechselt die Seite.



In allen Balancen ist es wichtig, die Wirbelsäule langzumachen, den Bauch etwas einzuziehen und sich auf einen zentralen Punkt zu konzentrieren



7b

7c

Agility & Yoga – das perfekte Paar Teil 4: Koordination und Balance

6 Krieger

Verlagert nun das Gewicht gleichmäßig auf die linke Fußsohle und streckt die rechte Fußspitze mit ausgestrecktem Bein etwas weiter nach hinten aus. Der Nabel zieht sanft zur Wirbelsäule. Einatmend nehmt ihr die gestreckten Arme über den Kopf. Achtet darauf dass die Schultern entspannt und



6

fixiert bleiben. Ausatmend hebt ihr das rechte Bein an. Der Oberkörper beugt sich automatisch vor und bleibt in Verlängerung des hinteren gestreckten Beines. Das Standbein bleibt weiterhin aktiv und die Kniescheibe hochgezogen. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Wenn möglich, haltet die Position fünf tiefe und ruhige Atemzüge. Dann richtet ihr einatmend den Oberkörper wieder auf – und ausatmend schließt ihr die Füße für die zweite Seite.

7 Baum

Ihr verlagert das Gewicht auf das linke Bein und belastet wieder den gesamten Fuß. Das rechte Bein hebt ihr an und setzt die Fußsohle auf die Innenseite des linken Oberschenkels (Bild 7a) oder Unterschenkels (7c). Alternativ könnt ihr den großen Zeh am Boden abstellen (7b). Um das Gleichgewicht zu halten, presst dann die Fußsohle fest gegen das Standbein. Vermeidet bitte, den Fuß am Kniegelenk abzusetzen. Die Hände könnt ihr vor eurem Brustbein lassen oder, wenn ihr sicher steht, nach oben ausstrecken (7a). Die Augen

suchen sich einen Punkt in Augenhöhe. Wenn ihr noch herausfordern-der üben wollt, schließt die Augen. Nach fünf bis zehn tiefen Atemzügen löst ihr die Position und wechselt die Seite.



7a

8 Adler

Wieder beginnt ihr, das Gewicht auf das rechte Bein zu verlagern und den Fuß gut zu erden. Dann beugt ihr leicht das Standbein und wickelt das linke Bein herum.



8

Dabei legt ihr den Oberschenkel auf dem Standbein ab und bringt das Schienbein hinter die Wade und klemmt euren Fuß an der Wade fest. Alternativ könnt ihr den großen Zeh an der Außenseite des Standbeins abset-

zen. Streckt dann beide Arme nach vorne parallel zum Boden aus und bringt den linken Arm unter den rechten. Die Ellbogen sind gebeugt, und die Handflächen liegen aneinander. Zum Schluss hebt ihr die Ellbogen ein Stück Richtung Decke und bleibt ein paar Atemzüge in der Position, bevor ihr die Seiten wechselt. Die Fortgeschrittenen unter euch können probieren, Beine und Arme zeitlich umeinander zu wickeln.

9 Tänzer

Zum Abschluss probiert euch im halben oder ganzen Tänzer. Ihr verlagert das Gewicht auf den linken Fuß und hebt das rechte Knie zur Brust. Haltet jetzt das Gleichgewicht und fasst mit der rechten Hand den rechten Fußspann. Das rechte Knie bringt ihr nach unten neben das Standbeinknie und zieht den Fuß Richtung Po. Der Po ist dabei angespannt. Wer sicher steht, nimmt einatmend den linken Arm nach oben und hebt ausatmend langsam das angewinkelte Bein nach hinten oben an. Der Oberkörper bleibt aufrecht, und der Fuß drückt gegen die Hand. Die Augen richtet ihr wieder auf einen bestimmten Punkt. Versucht, gleichmäßig fünf Atemzüge in der Position zu atmen. Einatmend richtet ihr euch wieder auf und ausatmend löst ihr die Position und wechselt dann die Seite.

Im nächsten Heft: Atem- und Meditationsübungen für mehr Klarheit und Konzentration.



9

Fotos: Michael Ries

Die Autorin

Birgit Löbsack (52)

ist Yogalehrerin (AYA Experienced 500 Stunden), Meditationsleiterin und Entspannungspädagogin. Sie unterrichtet vorwiegend im Raum Mainz und Wiesbaden Hatha-, Vinyasa-Flow, Yin- und Faszien-Yoga. Mit ihrem zweiten Hund, einem vierjährigen Border-Collie-Mix aus dem Tierschutz, startet sie seit letztem Jahr wieder auf Turnieren und läuft derzeit in der A2. Infos unter: www.move-in-balance.de

Seminare & Training



Agility2go – das Internetportal für Ihr Agility-Training. Online-Kurse, Seminare, Parcours, E-Books und Trainer-Fortbildungen rund um Agility. www.agility2go.de

Onlineshops



FÜR AKTIVE HUNDE- UND KATZENFREUNDE



Wir beraten Sie gerne!
Karin Warkentin
Tel.: +49/152/53 88 04 05
k.warkentin@agility-live.com

Für unsere Rubrik „Marktplatz“ gibt es neue Konditionen für gestaltete Anzeigen. Für nähere Infos bitte hier schauen: www.agility-live.com

Agility-Geräte

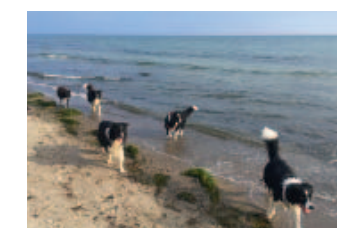


Agility & more. Your preferred online store for affordable agility tools. Callieway® – the smartest way. www.callieway.com

Text und Bild bitte an: info@agility-live.com
Anzeigenschluss für AgilityLive 4/2018: 6. Juni 2018

Das nächste Heft erscheint am 27. Juni 2018

Ferien mit Hund



Ostsee-Ferienwohnung Dahme 300 m überm Deich zum Hundestrand, 30 qm, Terrasse, WiFi, gut ausgestattet. Objekt 7004 auf dahme24.de, info@dahme24.de

Gesunder Hund



CranioSacrale Behandlung am Sporthund: Dysfunktion der Wirbelsäule, verkürzte Schrittlänge, Pfotenschleifen, verminderter Hinterhandschub, Dysbalancen der Muskulatur, Kreuzgalopp, Mikrotraumata, spezielle Trainingsprogramme. Herbert Fell: 01 52/06 31 23 34, hunde-cranio-sacral@web.de

www.agility-live.com