

ÜBUNG DES MONATS: BEINRÜCKSTRECKEN IM VIERFÜSSLER / QUADRUPED HIP EXTENSION ODER DONKEY KICKS / AUCH BEKANNT ALS: STRAIGHT-LEG KICKBACK

Materialauswahl

Matte für eine bequeme Unterlage

Optional: Miniband oder Gewichtsmanschette

Ziel der Übung

Kräftigung der Gesäßmuskulatur, insbesondere des großen Gesäßmuskels, sowie Verbesserung der Becken- und Rumpfstabilität.



Ausgangsposition

In den Vierfüßlerstand kommen. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Die Wirbelsäule bleibt in einer natürlichen Position, der Blick ist zum Boden gerichtet. Rumpf anspannen und das Gewicht gleichmäßig auf Hände und Knie verteilen.



Ausführung

Ein Bein kontrolliert nach hinten führen und möglichst lang ausstrecken. Die Fußspitze zeigt zum Boden, die Ferse schiebt nach hinten. Das Bein nur so weit anheben, wie Becken und Wirbelsäule stabil bleiben. Anschließend das Bein langsam zurückführen. Das Knie kann knapp über dem Boden bleiben oder zwischen den Wiederholungen abgesetzt werden.

Technik-Hinweise

- Bewegung aus dem Hüftgelenk ausführen.
- Becken parallel zum Boden halten.
- Unteren Rücken nicht überstrecken.
- Standbein und beide Hände stabil und ungefähr gleich belasten.
- Ferse nach hinten statt den Fuß möglichst hoch führen.
- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Häufige Fehler und Korrekturen

- Fehler: Das Becken dreht zur Seite auf.
Korrektur: Bewegung verkleinern und beide Beckenknochen zum Boden ausrichten.
- Fehler: Der untere Rücken geht ins Hohlkreuz.
Korrektur: Rumpfspannung erhöhen und das Bein weniger hoch anheben.
- Fehler: Das Bein wird mit Schwung angehoben.
Korrektur: Tempo reduzieren und die Bewegung bewusst aus der Hüfte ausführen.
- Fehler: Das Bein wird zu weit nach oben geführt.
Korrektur: Ferse nach hinten schieben, Knie strecken und die Bewegung etwa in Verlängerung des Oberkörpers beenden.

Anpassungen: Leichter / Anspruchsvoller

Leichter:

Bewegungsumfang verkleinern, das Knie nach jeder Wiederholung absetzen oder das Bein mit leicht gebeugtem Knie nach hinten führen. Wenn Probleme im Schulter- oder Handgelenksbereich, Gewicht mehr auf das Standbein verlagern.

Anspruchsvoller:

Miniband oder Gewichtsmanschette verwenden, die Endposition kurzhalten oder die Rückbewegung verlangsamen. Das Becken muss dabei stabil bleiben.

Zielgruppe und Voraussetzungen

Geeignet für Teilnehmende, die ihre Gesäßmuskulatur sowie die Stabilität von Becken und Rumpf trainieren möchten. Voraussetzung ist ein stabiler Vierfüßlerstand ohne große Beschwerden in Handgelenken, Knien oder Rücken.

Sicherheitsaspekte

Keine maximale Beinhöhe erzwingen. Nur in einem Bewegungsumfang arbeiten, in dem Becken und Wirbelsäule stabil bleiben. Bei Beschwerden in Handgelenken oder Knien die Unterlage (z.B. Matte doppelt) anpassen oder eine andere Ausgangsposition (z.B. Faust) wählen.

Praxis-Tipp

„Schiebe die Ferse weit nach hinten – nicht möglichst hoch.“ So bleibt der Fokus auf der Hüftstreckung und das Becken kann leichter stabil gehalten werden.

Wissenswertes zur Übung

Das Beinrückstrecken im Vierfüßler trainiert die Hüftstreckung, ohne dass das gesamte Körpergewicht auf einem Bein oder den Schultern getragen werden muss. Die Übung eignet sich deshalb gut zur gezielten Kräftigung der Gesäßmuskulatur und als Vorbereitung auf komplexere Übungen im Stand.