**2405, Miniflows für fitte Gelenke**
**Heiko Stein**
**Sonntag, 22.11.2026 I 15:30 – 17:00 Uhr**

# Miniflows für fitte Gelenke

*Fitte Gelenke sind mobil und stabil zugleich, vereinen Beweglichkeit und Kraft. Ein Workshop mit Mini-Flows für Sprunggelenk, Hüfte, Schulter und Handgelenk, die dazu beitragen können, die „Bewegungslandkarte" im Gehirn und damit die Beweglichkeit und motorische Kontrolle der betreffenden Gelenke zu verbessern.*

**Fuß und Sprunggelenk (mit Schuhen möglich – besser barfuß oder in Socken)**

- Ein Mini-Flow - bringt das was?
  *Mach eine Standwaage auf deinem **besseren** Bein: Wie stabil stehst du? Wie sicher fühlst du dich? Wie „perfekt" ist deine Standwaage? Merk dir das Gefühl!*

- Mini-Flow
  1. Ausgangsposition leichte Schrittstellung, schlechteres Bein vorn
  2. Vorderes Knie leichte nach vorn schieben und zurückholen (Beugung oberes Sprunggelenk, Pronation/Supination Fuß) – 5-10x
  3. Fuß des vorderen Beins kontrolliert nach innen und außen kippen (Eversion und Inversion - Bewegung aus unterem Sprunggelenk, nicht aus der Hüfte) – 5-10x
  4. mach mit dem hinteren Bein einen leichten Schritt nach vorn und hebe beim hinteren Fuß die Ferse vom Boden, beuge und strecke alle Zehen gemeinsam, indem du den Fuß nach vorn bzw. hinten schiebst und ohne Druck über die Zehen „rollst" (Zehen behalten Bodenkontakt) – 5-10x
  5. bleibe mit angehobener Ferse auf dem Ballen stehen (Zehen gestreckt und lang) – lass die Ferse in dieser Position leicht horizontal – 5-10x in jede Richtung kreisen, ohne den Ballen vom Boden zu lösen (wer mehr will, versucht, eine 8 zu zeichnen)
- *Mach nun eine Standwaage auf deinem **schlechteren** Bein und vergleiche mit dem anfangs ungeübten Bein: Wie stabil stehst du? Wie sicher fühlst du dich? Wie „perfekt" ist deine Standwaage?*



unterstützt durch
SPORT-THIEME

**Hüftgelenke**

1. Ausgangsposition Bärensitz (Sitzposition, leichte Rücklage mit aufgestützten Händen, Füße etwas mehr als schulterbreit aufgestellt, Kniewinkel ca. 90°)
2. Im Wechsel nach rechts und links drehen, um in den sog. 90/90-Sitz zu kommen (Knie – Oberschenkel – Knie jew. 90°), in der Endposition berühren beide Knie den Boden, Füße bleiben immer auf der gleichen Stelle – 7-10x
3. Oberkörper gleichzeitig mitrotieren und rückseitig ablegen – 5x je Seite
4. Von Z-Sitz re. zu Z-Sitz li. über OK-Rotation-Rückenlage-OK-Rotation – 3-5x je Richtung)
5. Zurück in Ausgangsposition und wie 2. – dabei langsam aus Rücklage kommen und Hände vom Boden lösen; mit aufrechtem Oberkörper in Z-Sitz rotieren (Hüftrotatoren übernehmen Hauptarbeit) – 5-7x
6. Wie 5., wobei der Oberkörper entgegengesetzt rotiert – 3-5x
7. Entspannter Abschluss erneut mit 2.

**Schulter**

1. Ausgangsposition Parallelstand, Schulter kreisen vorwärts und rückwärts – je 5-10x
2. Schulterkreisen **entgegengesetzt** - 5-10x je Richtung
3. Arme T-Position, Innen-/Außenrotat. mit later. Oberkörperverschiebung - 5-10x
4. Schwimmer (Bewegung immer aktiv an der Bewegungsgrenze entlang)
   Handflächen am Hinterkopf > Spannung aufbauen > V-Position Schultern AR > Schultern IR > Arme synchron absenken > Ellbogen beugen u. Handrücken an unteren Rücken > kurz entspannen > Bewegung rückwärts – 5x
5. Infinity-Schwimmer (wie 5., nur gegengleich) – 5x
6. Schulterblatt-Rotationen
   Arme vor Körper gestreckt ca. 15°-20° nach außen > Schultern zurückziehen > Schultern hinten oben > Schultern vorn oben > Schultern vorn unten (Arme bleiben immer gestreckt und in der Anfangsposition) – je 3-5x vorw./rückw.

**Handgelenke** (nicht bei akutem Karpaltunnelsyndrom)

1. Ausgangsposition „verkürzter“ Vierfüßler (Hände näher an Knien für optimale Schwerpunktkontrolle), Stütz auf Fäusten mit Handrücken außen
2. Wechselseitig Handrücken Richtung Boden absenken, Faust dabei öffnen, wieder aufrichten und dabei Faust schließen (Ellbogen gestreckt lassen, leichten Gegendruck aufbauen) – je 7-10x



3. Wie 2., jedoch Faust geschlossen lassen (Bewegungsamplitude verringert sich) – je 3-5x
4. Handposition wie im Normalstütz (Handflächen am Boden), wechselseitig mit leichtem Gegendruck in Fingerstütz und wieder absenken – je 7-10x
5. Hände eng aneinander und eng an Knie und mit Oberkörper über Handgelenken kreisen – 15-30 Sek. in alle Richtungen
6. Fersensitz und 8er-Kreisen Handgelenke (Ellbogen am Körper) - 5-10x je Richtung