



## WS 204-06 | Beckenboden in der Praxis

Referentin: Yvonne Hyna

Freitag, 07.02.2025 | 13:00 – 14:30 Uhr

### Beckenbodenübungen

---

#### Im Sitzen

##### Wahrnehmung HALTUNG

- Augen schließen, Sitzbeinhöcker, Steißbein/Schambein und BB espüren
  - Position des Beckens, der Schultern und des Kopfes wahrnehmen (Schritt für Schritt nach oben wandern, ohne etwas zu verändern)
  - Wahrnehmung LWS (Beckenbewegung) – Hände auf Becken und spüren
  - Wahrnehmung BWS (Rücken runden & aufrichten) – Hände auf Brustbein und spüren
  - Wahrnehmung HWS (langer Nacken) – Hand an Nacken und spüren
  - Alle 3 Abschnitte zusammen: Ganz lang (Zahnradmodell) und spüren
  - Lösen & wiederholen
  - Was passiert mit BB und krummer Haltung? Reflektorischer Gegenhalt
  - Atmung: Zusammenhang Haltung
- 
- 

##### Mobilisation: „Goldene Kugel“

- Becken vor- und rückrollen und Veränderung in Haltung und BB espüren
  - Becken rechts- und links bewegen und Veränderungen espüren
  - Becken kreisen und Veränderungen espüren
- 
- 

##### Kräftigung: „Aprikosenübung“

- Sitzen bleiben und BB entspannen
  - Becken kreisen und Veränderungen espüren
- 
- 





### **Alltagsintegration / Tipps:**

- Richtiges Aufstehen und Hinsetzen  
Evtl. in Schrittstellung (vom Boden erst in Kniestand), Oberkörper in Vorlage, BB anspannen, Rücken lang, wenn möglich BB halten bis Stehen (Hilfe: Hop beim Aufstehen)
  - In Schrittstellung, BBspannung, WS bleibt lang, Knie beugen, in Kniestand, Muskeln helfen beim langsamen Absetzen, BB loslassen
- 
- 

### **Kräftigung:**

- Richtiges Aufstehen und Hinsetzen paarmal wiederholen mit BBbewegung
  - Rückenmuskeln re / li an der Wirbelsäule spüren (evtl. auch mal mit rundem Rücken hinsetzen, um den Unterschied zu spüren)
  - Sitzen bleiben und BB entspannen
- 
- 

### **BBgerecht aufstehen**

#### **Im Stehen**

##### **Wahrnehmung:**

- Zahnradmodell wiederholen
  - Richtiges Stehen: Fußposition, Becken, Brustbein, Schultern
  - Was passiert mit BB und krummer Haltung? Reflektorischer Gegenhalt
- 
- 





**Alltagsintegration / Tipps:**

- Richtiges Bücken / Heben  
wie Hinsetzen / Aufstehen (BB v.a. beim Heben anspannen, wenn möglich auch beim Bücken), Squatstellung oder Schrittstellung
- 
- 

**Kräftigung:**

- Richtiges Bücken / Heben paarmal wiederholen mit BBbewegung
  - „Unterstützung“ durch den BB spüren
  - Rückenmuskeln re / li an der Wirbelsäule spüren (evtl. auch mal mit rundem Rücken bücken, um den Unterschied zu spüren)
- 
- 

**Alltagsintegration / Tipps / Wahrnehmung:**

- Richtiges Gehen
  - Wahrnehmung: wie laufe ich? Was macht BB?
  - Im Gehen lang werden / Haltungshinweis
  - Abrollen und leichtes Abstoßen mit Fuß (was macht BB jetzt?)
  - Laufen auf Zehen / Ferse / Außen- und Innenkante (was macht BB?)
  - Zum Schluss nochmal aufrechtes Gehen mit Abrollen / leichtem Abstoßen
- 
- 

**BBgerecht (Schrittstellung) zu Boden**





## 4-Füßler

### Kräftigung:

- Grundübung ABC
- BB entspannen

---

---

### Über die Seite

## In Rückenlage (ggfs. Handtuch unter Becken rollen)

### Mobilisation / Wahrnehmung:

- Beine angestellt, Becken in alle Richtungen bewegen und rollen

---

---

### Kräftigung:

- Becken auf- und abrollen
- BB beim Hochrollen anspannen, beim Tiefgehen entspannen
- BBspannung beim Hochrollen, oben kurz innehalten und lösen, BBspannung beim Abrollen, unten kurz innehalten und lösen, ein paar Mal wiederholen
- Liegen bleiben und BB entspannen

---

---

### Entspannung:

- Entspannungsreise in Rückenlage

### BBgerecht aufstehen!

