

10-Minuten-Training: Hüftstreckung im Turnen

Für mehr aktive Hüfte beim Strecksprung und als Vorbereitung auf akrobatische Elemente

Ziel: Die Hüfte soll beim Absprung aktiv mitarbeiten. Denke bei den Sprüngen an: **Fuß** → **Knie** → **Hüfte** → **ganz lang!**

1. Glute Bridge 15 Wiederholungen	Auf den Rücken legen, Knie beugen und Füße aufstellen. Becken nach oben drücken. Oben den Po fest anspannen und die Hüfte vollständig strecken. Langsam absenken. Technik: Hüfte hoch – Po fest – Rücken nicht überstrecken.
2. Einbeinige Glute Bridge 8 pro Seite	Eine Hüfte nach der anderen trainieren. Ein Bein gestreckt halten und das Becken kontrolliert nach oben bewegen. Das Becken bleibt möglichst gerade. Technik: Nicht zur Seite kippen.
3. Snap-Down 8 Wiederholungen	Aus einer aufrechten Position schnell in eine stabile Landeposition kommen. Knie weich, Hüfte leicht nach hinten, Brust kontrolliert aufrecht und Füße stabil. Technik: Leise landen und Position kurz halten.
4. Strecksprung 6–8 Sprünge	Leicht beugen und explosiv abspringen. Strecke nacheinander Sprunggelenk, Knie und Hüfte. In der Luft den Körper lang machen. Technik: Nicht nur aus den Knien springen.
5. Hohe Strecksprünge 3 × 5	Springe möglichst hoch, aber nur so hoch, dass die Technik sauber bleibt. Zwischen den Sprüngen kurz stabilisieren. Technik: Qualität vor Höhe.
6. Hüftstreckung halten 20 Sekunden	Aufrecht stehen, Bauch leicht aktivieren und die Hüfte vollständig aufrichten. Po anspannen, ohne ins Hohlkreuz zu gehen. Technik: Körper lang und stabil halten.

Trainingsablauf

0:00–2:00	Glute Bridge + einbeinige Glute Bridge
2:00–4:00	Snap-Down
4:00–6:00	Strecksprünge
6:00–9:00	Hohe Strecksprünge
9:00–10:00	Hüftstreckung halten + lockern

Für die Akrobatik: Das Training verbessert die Kraft und das Bewegungsgefühl, ersetzt aber kein angeleitetes Salto-Training. Salti nur mit geeigneter Matte und qualifizierter Betreuung üben. Bei Schmerzen abbrechen.

Empfehlung: 2–3× pro Woche, mit mindestens einem Tag Pause zwischen intensiven Einheiten.