

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zu diesem Buch</b> .....	1
Die Bedeutung des Beckenbodentrainings .....	1
Allgemeine Grundregeln beim Beckenbodentraining .....	1
Vorstellungshilfen .....	1
Weitere häufig verwendete Begriffe .....	3
Die Bedeutung der Wahrnehmung .....	3
Die Bedeutung der Wiederholung .....	4
Basisübungen ● und Übungsvarianten .....	4
Die Bedeutung der Übungsgeräte .....	4
Die Bedeutung der „Hausaufgaben“ .....	4

## 1. Übungseinheit:

### Wahrnehmung des Beckenbodens (ohne Gerät) 5

Übung 1.1: Beckenboden und Atmung (Basisübung) .....	6
Wahrnehmung der einzelnen Beckenbodenschichten .....	8
Übung 1.2: Der (äußere) Afterschließmuskel (Basisübung) .....	8
Übung 1.3: Der (äußere) Harnröhrenschließmuskel (Basisübung) .....	9
Übung 1.4: Die „Sitzbeinhöckerschicht“ (Basisübung) .....	10
Übung 1.5: Die innere Beckenbodenschicht (Basisübung) .....	12
Übung 1.6: Fersenbetonte Fußstellung (Basisübung) .....	14
Übung 1.7: Zehenspitzenbetonte Fußstellung (Basisübung) .....	15
Erlernen der wichtigsten Ausgangsstellungen für Beckenbodenübungen .....	17
Übung 1.8: Ausgangsstellung Rückenlage (Basisübung) .....	18
Übung 1.9: Beckenschaukel mit Anheben einer Ferse .....	20
Übung 1.10: Beckenschaukel mit Anheben der Ferse und des Kopfes .....	21
Übung 1.11: Beckenschaukel mit seitlichem Anheben des Kopfes .....	22

Übung 1.12: Beckenschaukel mit Anheben eines Beines .....	24
Übung 1.13: „Reck und streck dich“ (Basisübung) .....	25
Übung 1.14: Seitliches Dehnen (Basisübung) .....	26
Übung 1.15: Ausgangsstellung Schulter-Fuß-Lage (Basisübung) .....	28
Übung 1.16: Schulter-Fuß-Lage mit Einbeziehen der Fußstellungen .....	30
Übung 1.17: „Der Igel“ .....	31
Übung 1.18: Ausgangsstellung Vierfüßlerstand (Basisübung) .....	32
Übung 1.19: „Die Katze“ .....	34
Übung 1.20: „Die Katze hebt ein Bein“ .....	36
Übung 1.21: Vierfüßlerstand mit Einbeziehen der Fußstellungen .....	37
Übung 1.22: Ausgangsstellung Knie-Ellenbogen-Lage (Basisübung) .....	38
Übung 1.23: „Das Krokodil“ .....	40
Übung 1.24: Ausgangsstellung Bauchlage (Basisübung) .....	42
Übung 1.25: „Die Wespe“ .....	44
Übung 1.26: Ausgangsstellung Ellenbogen-Bauch-Lage (Basisübung) .....	46
Übung 1.27: Ausgangsstellung Seitenlage (Basisübung) .....	48
Übung 1.28: Beckenschaukel mit Anheben des oben liegenden Beines .....	50
Übung 1.29: Beckenschaukel mit Anheben des Kopfes .....	51
Übung 1.30: Ausgangsstellung Stehen (Basisübung) .....	52
Übung 1.31: „Der Einbeinstand“ .....	54
Übung 1.32: O-Bein-Stellung (Basisübung) .....	55
Übung 1.33: X-Bein-Stellung (Basisübung) .....	56

## 2. Übungseinheit:

### Mutter-Kind-Stunde ..... 57

Übung 2.1: „Die spielenden Biber“ (Basisübung) .....	58
Übung 2.2: „Spielende Biber“ mit fersenbetonter Fußstellung .....	60
Übung 2.3: „Spielende Biber“ mit zehenspitzenbetonter Fußstellung .....	61
Übung 2.4: „Köpfchen in die Höhe“ .....	62
Übung 2.5: „Der Bauchflieger“ (Basisübung) .....	64
Übung 2.6: „Pilot küsst Passagier“ .....	66
Übung 2.7: „Der Sturzflieger“ .....	68
Übung 2.8: „Schwänzchen in die Höh“ .....	70
Übung 2.9: „Kindchen in die Höh“ .....	72
Übung 2.10: Große Beckenschaukel (Basisübung) .....	74
Übung 2.11: Große Beckenschaukel mit fersenbetonter Fußstellung .....	76
Übung 2.12: Große Beckenschaukel mit zehenspitzenbetonter Fußstellung .....	78
Übung 2.13: „Der Katzensprung“ (Basisübung) .....	80
Übung 2.14: „Der Hoppe-Reiter“ .....	82
Übung 2.15: „Ich hab dich zum Fressen gern“ (Basisübung) .....	84
Übung 2.16: „Die Bauchlandung“ (Basisübung) .....	86
Übung 2.17: „Mutter-Kind-Wippe“ (Basisübung) .....	88
Übung 2.18: Beckenbodenentlastetes Heben (Basisübung) .....	90
Übung 2.19: „Die Babyschaukel“ (Basisübung) .....	92
Übung 2.20: „Schlaf, Kindchen schlaf“ (Basisübung) .....	94

## 3. Übungseinheit:

### Übungen mit dem Gymnastik-Ball ..... 97

Übung 3.1: „Das Seepferdchen“ (Basisübung) .....	98
Übung 3.2: Der (äußere) Afterschließmuskel (Basisübung) .....	100
Übung 3.3: Der (äußere) Harnröhrenschließmuskel (Basisübung) .....	101
Übung 3.4: Die „Sitzbeinhöckerschicht“ (Basisübung) .....	102
Übung 3.5: Die innere Beckenbodenschicht (Basisübung) .....	104
Übung 3.6: „Der Einbein-Sitz“ .....	106
Übung 3.7: Kraftvoll drücken .....	108
Übung 3.8: „Aufstehen und Setzen“ (Basisübung) .....	110
Übung 3.9: Korrekte Blasenentleerung trainieren (Basisübung) .....	112
Übung 3.10: Korrekte Stuhlentleerung trainieren (Basisübung) .....	113
Übung 3.11: Vokaltraining (Basisübung) .....	114
Übung 3.12: Konsonantentraining .....	115
Übung 3.13: Reaktionstraining mit Vokalen und Konsonanten .....	115
Übung 3.14: Beckenschaukel mit Ball (Basisübung) .....	116
Übung 3.15: Beckenschaukel mit verschiedenen Fußstellungen .....	118
Übung 3.16: Beckenschaukel mit Venenpumpe .....	119
Übung 3.17: Beckenschaukel mit Anheben eines Beins .....	120
Übung 3.18: Überkreuzte Beine .....	121
Übung 3.19: „Reck und streck dich“ .....	122
Übung 3.20: Große Beckenschaukel mit Ball (Basisübung) .....	124
Übung 3.21: „Der Delphin“ (Basisübung) .....	126
Übung 3.22: Beckenschaukel mit Ball im Vierfüßlerstand (Basisübung) .....	128
Übung 3.23: „Auf dem Sprung“ .....	130
Übung 3.24: Für die schräge Bauchmuskulatur .....	131
Übung 3.25: „Die abspringende Katze“ .....	132

Übung 3.26: „Die Schlange auf dem Ball“ (Basisübung)	134
Übung 3.27: „Die aufbäumende Schlange“	136
Übung 3.28: „Die Wespe“	137
Übung 3.29: „Standhalten“ (Basisübung)	138
Übung 3.30: „Rücken an Rücken“	140
Übung 3.31: „Oberkörperrotation“	141
Übung 3.32: „Partner-Fühlen“	142
Übung 3.33: „Beckenwippe“ als Partnerübung	144

## 4. Übungseinheit:

### Übungen mit dem Softball

Übung 4.1: Beckenschaukel mit Softball (Basisübung)	146
Übungsvarianten: Zehen-/ballen- oder fersenbetonte	
Grundstellung	148
Übung 4.2: „Der Frosch“	150
Übung 4.3: Der „Zehenfüßler“	152
Übung 4.4: „Bauchdehnen“	153
Übung 4.5: „Seitliches Dehnen“	154
Übung 4.6: „Der Otter“ (Basisübung)	156
Übung 4.7: „Der Otter“ mit verschiedenen Fußstellungen	158
Übung 4.8: „Der Storch“ (Basisübung)	160
Übung 4.9: „Die Raupe“	162
Übung 4.10: „Der Beinfächer“ (Basisübung)	164
Übung 4.11: „Der Delphin“ (Basisübung)	166
Übungsvarianten Delphin	167
Übung 4.12: „Der Kniekick“	168
Übung 4.13: Die Beinschere	170

Übung 4.14: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung)	172
Übung 4.15: „Die Schlange“ (Basisübung)	174
Übung 4.16: Kniepresse mit Einbeziehung der Fußstellungen	176
Übung 4.17: Ballquetsche mit angewinkelten Beinen	178
Übung 4.18: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	180
Übung 4.19: „Die gestreckte Arm-Ball-Quetsche“	182
Übung 4.20: „Die Bein-Ball-Quetsche“	183
Übung 4.21: „Der Schmetterling“	184
Übung 4.22: „Der einflügelige Schmetterling“	186
Übung 4.23: „Der Nachtfalter“	187
Übung 4.24: „Die gerade Körperrolle“	188
Übung 4.25: „Der Igel“	190

## 5. Übungseinheit:

### Übungen mit dem Stab

Übung 5.1: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	192
Übung 5.2: „Stocksteif“	194
Übung 5.3: „Das gedrehte Seepferdchen“	196
Übung 5.4: „Wasser schöpfen“	198
Übung 5.5: „Stab über den Kopf“	200
Übung 5.6: „Der Schmetterling mit Stab“	202
Übung 5.7: „Der taumelnde Schmetterling“	204
Übung 5.8: „Die Stabschaukel“ (Basisübung)	206
Übung 5.9: Übungsvarianten der „Stabschaukel“	208
Übung 5.10: „Die seitliche Raupe“	210
Übung 5.11: „Die schräge Raupe“	212
Übung 5.12: Balance über Stab	213

Übung 5.13: Große Beckenschaukel (Basisübung) . . . . .	214
Übung 5.14: Große Beckenschaukel mit unterschiedlichen Fußstellungen . . .	216
Übung 5.15: „Die Kniegrätsche“ . . . . .	217
Übung 5.16: „Die Kniepresse“ . . . . .	218
Übung 5.17: Beckenschaukel im Vierfüßlerstand (Basisübung) . . . . .	220
Übung 5.18: Beckenschaukel mit Anheben eines Beins . . . . .	222
Übung 5.19: „Kopf hoch“ . . . . .	224
Übung 5.20: „Brust hoch“ . . . . .	226
Übung 5.21: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung) . . . . .	228
Übung 5.22: Beckenschaukel in Bauchlage (Basisübung) . . . . .	230
Übung 5.23: „Reck und streck dich“ . . . . .	232
Übung 5.24: „Beckenboden-Power“ . . . . .	234
Übung 5.25: Fußmassage . . . . .	236

## 6. Übungseinheit:

### Übungen mit dem Sitzballkissen . . . . .

Übung 6.1: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung) . . . . .	238
Übung 6.2: Kreisen . . . . .	240
Übung 6.3: „Stand-Balance“ (Basisübung) . . . . .	242
Übung 6.4: „Still gestanden“ . . . . .	243
Übung 6.5: „Knie-Balance“ (Basisübung) . . . . .	244
Übung 6.6: „Der coole Affe“ . . . . .	246
Übung 6.7: „Sitzbalance“ (Basisübung) . . . . .	248
Übung 6.8: „Sitz-Bauch-fit“ . . . . .	250
Übung 6.9: „Bootfahren“ . . . . .	252
Übung 6.10: Beckenschaukel im Vierfüßlerstand (Basisübung) . . . . .	253
Übung 6.11: „Der Katzenbuckel“ . . . . .	254

Übung 6.12: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung) . . . . .	256
Übung 6.13: „Ein-Knie-Stand“ . . . . .	258
Übung 6.14: „Wackelige Ellenbogen“ . . . . .	260
Übung 6.15: Die Beckenschaukel (Basisübung) . . . . .	262
Übung 6.16: „Zeigt her eure Füße!“ . . . . .	264
Übung 6.17: „Wackelige Hüften“ . . . . .	266
Übung 6.18: „Der grätschende Biber“ . . . . .	268
Übung 6.19: „Biber-Schwänzchen in die Höh“ . . . . .	270
Übung 6.20: „Seitliches Dehnen“ . . . . .	272
Übung 6.21: „Der Otter“ (Basisübung) . . . . .	274
Übung 6.22: „Der seitlich sitzende Bär“ (Basisübung) . . . . .	276
Übung 6.23: Seitliches Beingrätschen . . . . .	278
Übung 6.24: „Die Schlange“ (Basisübung) . . . . .	280
Übung 6.25: „Zehenstechen“ . . . . .	282
Übung 6.26: „Beinpaddeln“ . . . . .	283
Übung 6.27: „Rücken streck dich“ . . . . .	284

Abbildungsnachweis . . . . .	285
Die Autorin . . . . .	287