

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Die tiefe Hocke

Im wahrsten Sinne kinderleicht, oder?

Für kleine Kinder ist es ganz natürlich, in der tiefen Hocke zu sitzen und zu spielen, während es den meisten Erwachsenen in unserem Kulturkreis schwer fällt – ohne die Fersen vom Boden zu lösen – tief zu hocken. Kinder lernen, sich über das Krabbeln und die tiefe Hocke aufzurichten und zum Stehen zu kommen, bevor sie die ersten Schritte tun. Für knapp die Hälfte der Weltbevölkerung ist die tiefe Hocke eine ganz natürliche Ruheposition, in der man viele Stunden des Tages verbringt.

Welche Vorteile es hat, wenn man die Fähigkeit für das tiefe Hocken wieder entwickelt, warum es manchen Menschen so schwer fällt und welche vorbereitenden Übungen dich dabei unterstützen, zeigen wir dir in diesen Praxisimpulsen.



Was bringt uns die tiefe Hocke?

Im Kraftsport ist der sauber ausgeführte tiefe Squat mit geradem Rücken eine Voraussetzung für das Training mit Gewichten, aber auch grundsätzlich eine wichtige Fähigkeit für das Training mit einem optimalen Bewegungsradius (full range of motion). Zur Gesunderhaltung der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke sowie einem geschmeidigen unteren Rücken ist die tiefe Hocke eine ideale Übung. Last, but not least, erleichtert sie unseren Bewegungsalltag (Bücken, Schuhe zubinden, Socken anziehen, Gartenarbeit etc.) und laut einer Studie, soll sie sogar das Leben verlängern.

Was macht es manchmal so schwer?

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen, warum Menschen nicht in die tiefe Hocke kommen. Zunächst sind es die Proportionen: Relativ lange Oberschenkelknochen und ein kurzer Rücken machen es schwer, sich in der tiefen Hocke zu halten. Der Schwerpunkt liegt in diesem Fall zu weit hinten und führt fast zwangsläufig dazu, dass man nach hinten kippt. Ideal wäre ein langer Oberkörper, kurze Oberschenkel und lange Unterschenkel; aber wer kann sich das schon aussuchen. Kleinkinder haben übrigens einen langen Oberkörper im Vergleich zu den Beinen, einen verhältnismäßig schweren Kopf und sind noch sehr beweglich, was die Sache einfacher macht.

Ein weiterer Grund ist die Beweglichkeit in den Hüft- und Sprunggelenken. Zu feste Sprunggelenke und eine verkürzte Wadenmuskulatur verhindern den erforderlichen Vorschub der Knie, der es erst ermöglicht, dass der Rücken in der tiefen Hocke gerade bleiben kann. Zuviel Spannung in der Gesäßmuskulatur oder auch eine Verkürzung der Oberschenkelmuskulatur können zudem die Ursache für den Misserfolg sein. Darüber hinaus sorgen zu schwache Schienbeinmuskeln oder ein zu schwacher Psoas (Hüftbeuger) dafür, dass wir uns vielleicht in der tiefen Hocke nicht stabilisieren können.

Welche vorbereitenden Übungen können helfen?

Bei den folgenden Übungen geht es darum, Defizite im Bereich von Kraft und Beweglichkeit auszugleichen. Es braucht allerdings ein bisschen Geduld und regelmäßiges Training, um die tiefe Hocke wirklich entspannt als Ruheposition erleben zu können. Teste am besten deine Ausgangssituation und freu dich auf deine persönlichen Trainingsfortschritte.

1 In die Hocke, fertig, los!

Für deine ersten Versuche kannst du es dir gerne ein bisschen leichter machen. Nimm dir ein Buch (1 - 3 cm dick) oder einen Besenstil und stell dich hüftbreit mit deinen Fersen darauf. Deine Zehen sind etwas gespreizt und der Großzehenballen ist gut am Boden verankert.

Und so geht's: Beug mit geradem Rücken deine Knie und schieb dabei dein Gesäß nach hinten. Du kannst deine Arme als Gegengewicht nach vorn führen. Die Knie bewegen sich über die Zehenspitzen hinaus und du kommst langsam nach unten in die tiefe Hocke (Abb. 1). Rumpf und Unterschenkel stehen dabei fast parallel. Dein Brustbein ist angehoben. Bleib ein wenig in der Position und atme tief ein und aus. Nimm wahr, wo es Spannungen gibt und was du verändern kannst, um dich in der tiefen Hocke zu entspannen.

Um deine Beweglichkeit schritt- bzw. in diesem Fall seitenweise zu verbessern, kannst du in den nächsten Tagen und Wochen die Unterlagerung durch das Umblättern der Seiten immer mehr reduzieren, bis du ohne Hilfsmittel in die tiefe Hocke gehen kannst.

Beachte: Die Knie zeigen tendenziell eher in Richtung kleiner Zeh, keinesfalls nach innen (X-Beinstellung).

2 Wie flexibel sind deine Sprunggelenke?

Mit dem folgenden Test kannst du feststellen, ob deine Sprunggelenke ausreichend mobil sind. Idealerweise sollte der Knievorschub bei einer einseitigen Kniebeuge etwa ein Drittel deiner Fußlänge erreichen.

Und so geht's: Stell dich in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß im Abstand von ca. einem Drittel deiner Fußlänge



vor eine Wand oder nutze einen anderen Gegenstand (Stab, Keule). Dann beug die Beine und schieb dein vorderes Knie über die Zehenspitzen hinaus in Richtung Wand (Abb. 2). Erreichst du dein Ziel noch nicht, dann eignen sich die folgenden Übungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit.

3 Die Sprunggelenke mobilisieren



Mit dieser Übung kannst du die Beweglichkeit deiner Sprunggelenke verbessern und die Schollenmuskeln dehnen. Wenn du noch Anfänger bist, kannst du dafür einen kleinen Hocker oder einen Stepp nutzen, aber es geht natürlich auch ohne Hocker (Abb. 3).

Und so geht's: Stell einen Fuß auf den Hocker. Das andere Bein ist angewinkelt am Boden (Abb. 4).



Schieb dein Knie mit Hilfe deiner Hände nach vorn. Halte die Dehnung für mindestens 30 Sekunden und gerne auch länger. Lös langsam die Position, um die Seite zu wechseln.

4 Die Wadenmuskeln dehnen

Bei gebeugten Knien ist es der Schollenmuskel, der nachgeben muss, um in der tiefen Hocke den Knievorschub und damit einen geraden Rücken zu ermöglichen. Mit der folgenden Übung kannst du diese Muskeln dehnen.



Und so geht's: Stell deine Ballen auf eine Hantelscheibe, ein Buch o.ä., um deine Zehenspitzen zu erhöhen. Beug die Beine und schieb deine Knie nach vorn über die Zehenspitzen, bis du eine deutliche Dehnung in den Waden wahrnimmst (Abb. 5). Halte die Position mindestens 20 - 30 Sekunden, lös die Position und locker die Beine aus, bevor du die Übung noch 1 - 2 Mal wiederholst.

5 Hüftbeuger stärken

Die Hüftbeuger bestehen aus zwei Anteilen, dem M. iliacus und dem M. psoas. Für die tiefe Hocke ist insbesondere der Psoas relevant. Er entspringt an der Lendenwirbelsäule und setzt am Oberschenkel an. Für einen kleinen Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel muss er sich aktiv verkürzen können.

Und so geht's: Aus dem Stand verlagerst du dein Gewicht auf ein Bein und hebst mit dem anderen Fuß eine Kettlebell (ca. 2 kg) an. Führe das Spielbein über den 45° Winkel nach oben in einen spitzen Winkel (Abb. 6). Senk das Knie dann etwas ab und heb es wieder an. 8 - 12 Wiederholungen, drei Sätze pro Bein.

Variation: Du kannst die Übung auch mit einem elastischen Band durchführen.

6 Sprunggelenksbeuger stärken

Die Schienbeinmuskulatur hilft, uns in der tiefen Hocke zu stabilisieren und ein Kippen nach hinten zu verhindern.



Und so geht's: Fixiere ein elastisches Band so, dass du im Langsitz die Schlinge des Bandes um deine Füße legen kannst und schon eine leichte Vorspannung spürst. Zieh deine Fußspitzen dann weiter gegen den Widerstand des Bandes zum Unterschenkel heran (Abb. 7) und lös wieder so weit, dass der Fuß in die Ausgangsposition kommt. Je nach Bandstärke 8 - 12 Wiederholungen, drei Sätze pro Fuß.



Wir wünschen dir viel Spaß und tolle Fortschritte beim Aus- und Durchführen der vorgestellten Übungen! Weitere Übungsideen findest du auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“.



Die tiefe Hocke – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei Sigrid Jassenkoff für die Unterstützung bei der Erstellung der Fotos.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2021