

# Training mit Hilfsmitteln – Instabile Unterlagen: Side Leg Lift

Diese Balanceübung wird auf einem Bein ausgeführt, wobei auf eine korrekte Ausrichtung der Beinachse geachtet wird. Besonders die äussere Hüftmuskulatur kommt zum Einsatz.

**Ausgangsposition:** Aufrechte Haltung mit Blick nach vorne auf instabiler Unterlage im Einbeinstand. Hände in der Hüfte einstützen.

**Ablauf:** Standbein leicht gebeugt in der Beinachse halten und Spielbein seitlich abspreizen. Fortgeschrittene können ein Mini-Band oberhalb der Knie an den Oberschenkeln platzieren. Es sollte so viel Widerstand ergeben, dass es bei parallelem Beinstand leicht spannt und nicht herunterrutscht. Augen schliessen um die Übung zu erschweren.

**Wiederholungen:** 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Haltung und Knieachse während dem gesamten Übungsablauf aufrechterhalten.



## Worum geht es?

- Optimierung des Gleichgewichts
- Sensomotorisches Training
- Plyometrisches Training
- Rumpfstabilität
- korrekte Beinachse
- verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung der myofaszialen Schlingen des gesamten Körpers
- Feinmotorik verbessern
- Haltungstraining
- Sturzprophylaxe

## Korrekte Beinachse

Um Überlastungen und Verletzungen der unteren Extremitäten zu verhindern und Schmerzen zu vermeiden, ist beim Training auf eine korrekte Stellung und Stabilisierung der Beinachse zu achten.

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**