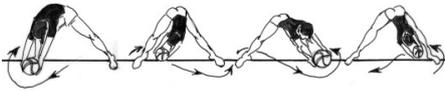


# Dehnen – Oberschenkel innen: Eine Acht rollen

Bei dieser Übung mit einem Ball wird um beide Füße eine 8 gerollt und dabei die innere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.



Aus der Grätschstellung einen Ball in einer Acht um die Füße rollen. Der Körper bewegt sich von Seite zu Seite (dynamische Dehnung). Beide Beine sind gestreckt oder ein Bein wird jeweils gebeugt und das andere aktiv gestreckt. Dabei bleiben die Füße mit der ganzen Fusssohle auf dem Boden.

## Bemerkungen

- Je grösser der Ausfallschritt, desto intensiver die Dehnung.
- Bei der dynamischen Ausführung das Tempo so anpassen, dass ein Dehnreiz überhaupt entstehen kann.
- Diese Übung kräftigt auch die Oberschenkelmuskulatur.

**Material:** Ball

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**