

Dehnen – Oberschenkel aussen/Gesäss: Partner-Tor

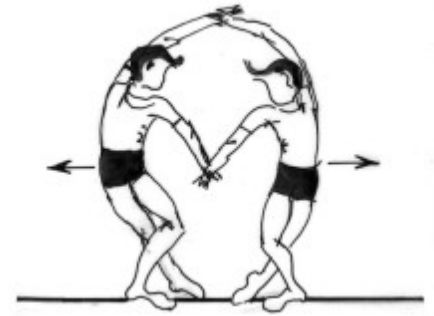
Diese Übung erfolgt mit einem Partner: Durch eine Neigung des Körpers wird der äussere Oberschenkel gedehnt.

Zwei Personen geben sich beide Hände und bilden mit dem Körper ein Tor. Das äussere Bein hinter dem inneren Bein kreuzen und leichten Druck vom Partner weg erzeugen.

Statische Dehnung: Das Tor wird gehalten.

Dynamische Dehnung: Das Tor abwechslungsweise auf die eine Seite, dann die andere Seite ausführen.

Eine halbe Drehung auf den Zehenspitzen führt zum Seitenwechsel (voneinander weg drehen, zeitgleich).



Bemerkung: Der ganze Körper ist nach vorne ausgerichtet, der Blick geht nach vorne, der obere Arm ist über das Ohr über dem Kopf ausgestreckt. Diese Übung dehnt auch die seitliche Rumpfmuskulatur.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO