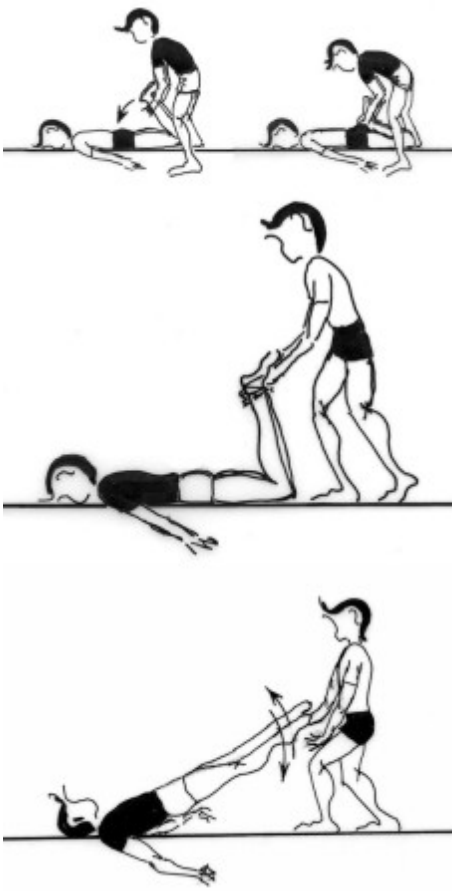
Kräftigen – Oberschenkel hinten / Gesäss: Beine zu Gesäss

Bei dieser Partnerübung zur Stärkung der Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskeln Unterstützt ein Partner jeweils die Ausführung des anderen.

Zu zweit. A in Bauchlage mit angewinkelten Knien, B hält die Fersen von A fest. A zieht die Fersen gegen den Widerstand von B Richtung Gesäss. Die Streckung erfolgt ohne Widerstand. B dosiert seinen Krafteinsatz so, dass eine Bewegung von A möglich ist. Das Becken bleibt auf dem Boden, Bauchspannung halten.



Variationen

einfacher

- A in Bauchlage, mit angewinkelten Knien. B hält die Fersen von A fest: A zieht die Fersen gegen den Widerstand von B zum Gesäss. B lässt keine Bewegung zu, die Position wird gehalten (es sind verschiedene Kniewinkel möglich).

schwieriger

- A in Rückenlage mit Beinen und Rumpf in der Luft, B hält die Fersen von A. B lässt abwechslungsweise ein Fuss los; A versucht die Position zu halten. A muss Ganzkörperspannung anwenden, das Becken bleibt hoch, die Beine zusammen, der

Körper bildet eine Linie von Füssen zu Schultern. B ist leicht in den Knien und achtet auf einen geraden Rücken.

Bemerkungen

- Die Hände können auch unter die Stirne gelegt werden
- Krafteinsatz von B gezielt und dosiert eingesetzt – Gruppen Zusammenstellung beachten
- Rollenwechsel nicht vergessen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO