

Beweglichkeit – Dynamische Formen: Seitliches Beinpendel

Das Pendel ist eine dynamische Übung zur Dehnung der Adduktoren und Abduktoren. Bei der Ausführung ist auf eine korrekte Haltung zu achten. Der Bewegungsradius sollte allmählich gesteigert werden.



Das Schwungbein kontrolliert vor (oder hinter) dem Standbein hin und her schwingen. Hüftposition stabil halten und Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Statische Formen dieser Übung sind der Wandspagat und die Gesässdehnung im Liegen.

Material: Stabiler Gegenstand zum Abstützen (z.B. Schwedenkasten)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO