

# Beweglichkeit – Statische Formen: Seitknick

Aus dem Kniestand Seitwärtsbewegungen ausführen. Diese statische Übung eignet sich zur Dehnung der seitlichen Rumpf-, Schultermuskulatur und Adduktoren.



Im Kniestand ein Bein seitlich ausstrecken. Mit dem Arm derselben Seite zur Gegenseite ziehen und Rumpf seitlich beugen. Mit dem Gegenarm aufstützen.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist der Rumpfdreher.

## Variation

Im Stehen mit gekreuzten Beinen. Mit einem Arm zur Gegenseite ziehen.

**Material:** Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**