

# Beweglichkeit – Dynamische Formen: Anfersen

Eine dynamische Lauf- und Beweglichkeitsübung. Durch wechselseitiges Anfersen wird die Beweglichkeit der vorderen Oberschenkelmuskulatur verbessert.



Im Laufen wechselseitig die Unterschenkel zum Gesäss führen (anfersen). Darauf achten, dass die Hüfte gestreckt ist (Gesässmuskeln anspannen) und die Knie nicht nach vorne ausweichen.

**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). Eine statische Form dieser Übung ist das liegende Anfersen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**