

Beweglichkeit – Dynamische Formen: Beinharmonika

Bei dieser dynamischen Übung zur Verbesserung Beweglichkeit der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur muss besonders auf eine korrekte Haltung geachtet werden.



In Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

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 Formen dieser Übung ist die Wiege (mit gestreckten Beinen).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO