

# Beweglichkeit – Dynamische Formen: Beinschwingen

Beim Beinschwingen ist auf eine korrekte Haltung zu achten. Diese dynamische Übung dient der Verbesserung der Beweglichkeit der hinteren und vorderen Oberschenkelmuskulatur.



Das Schwingbein kontrolliert vor und zurück schwingen. Auf aufrechte Oberkörper- und stabile Beckenposition achten. 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 Hamstring Stretches im Stehen oder im Liegen.

## Variation

### schwieriger

Im Hüpfen aus dem Fussgelenk Beine im Wechsel vor schwingen.

**Material:** Gegenstand um sich festzuhalten



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**