

# Beweglichkeit – Dynamische Formen: Achterschlaufen

Mit den Achterschlaufen wird die Beweglichkeit der Adduktoren und Abduktoren verbessert. Bei dieser dynamischen Übung soll der Bewegungsradius allmählich gesteigert werden.



Stand auf einem Bein. Mit dem Schwungbein grosse Achterschlaufen mit maximalem Bewegungsumfang ausführen.

**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 ist der Wandspagat und die Gesässdehnung im Liegen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**