

Beweglichkeit – Dynamische Formen: Pantherschritt

Mit dem Pantherschritt wird der Hüftbeuger und die vorderen Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Der Oberkörper muss immer aufrecht bleiben.



Grosser Ausfallschritt vorwärts. Abwechselnd das vordere Knie beugen (tief gehen) und strecken. Beim Tiefgehen die Hüfte maximal nach vorne unten drücken (Gesäss anspannen). Auf einen aufrechten Oberkörper achten.

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 der Iliopsoas-Stretch im Ausfallschritt und in der kleinen Brücke im Knien.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO