Leichtathletik – Hürden: Hoch das Bein

Diese dynamische Aufwärm-Übung hat zum Ziel die Beweglichkeit im Hüftgelenk zu optimieren. Sie kann im Hürden-Training auch als Nebenposten eingesetzt werden.

Einzeln (zuerst aus Stand, evtl gegenseitig haltend) Bein hochschwingen. Dann mit Hüpfern und Beinwechsel, Zuletzt in der Gruppe.

Variation

Mit vorgegebener Armarbeit, z.B. rechter Arm zur linken Fussspitze und linker Arm zur rechten Fussspitze.

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO