

# Aufwärmen – Hüftgelenk: Mobilisieren und schwingen

Das Hüftgelenk wird mit aus-, ein- und vorwärts-Bewegungen in diesen Übungen mobilisiert. Gleichzeitig können diese Übungen der Gleichgewichtsschulung dienen.

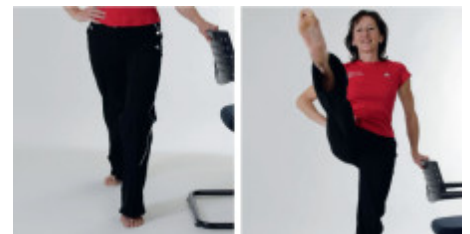


Knie bei angewinkelterm Bein auf Hüfthöhe heben und fortlaufend seitwärts auswärts und senkend einwärts kreisen. Beide Seiten.

Angewinkeltes Bein gegen den Gummibandwiderstand heben und auswärts drehen. Leicht senken beim Einwärtsdrehen. Mit oder ohne Gleichgewichtshilfe.



Mit oder ohne Gleichgewichtshilfe. Vorschrittstellung. Fortlaufende «Grand Jetée» vorwärts hoch.



**Material:** Gummiband

Quelle: Zeitschrift «mobile» 4/2008, S. 22-23



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**