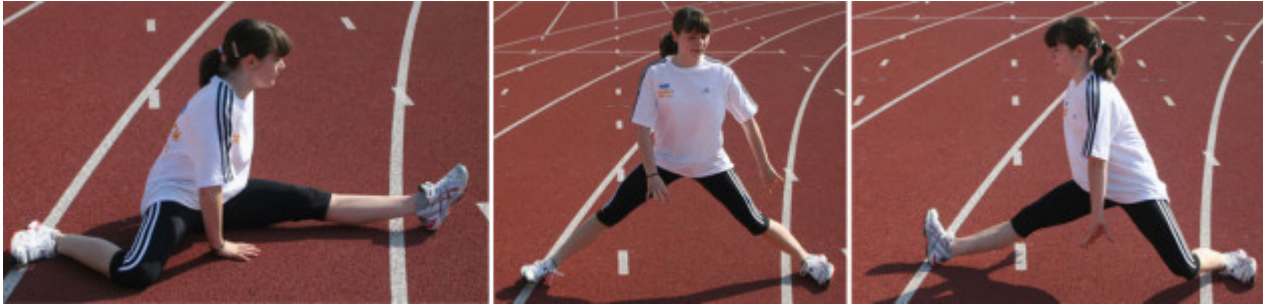
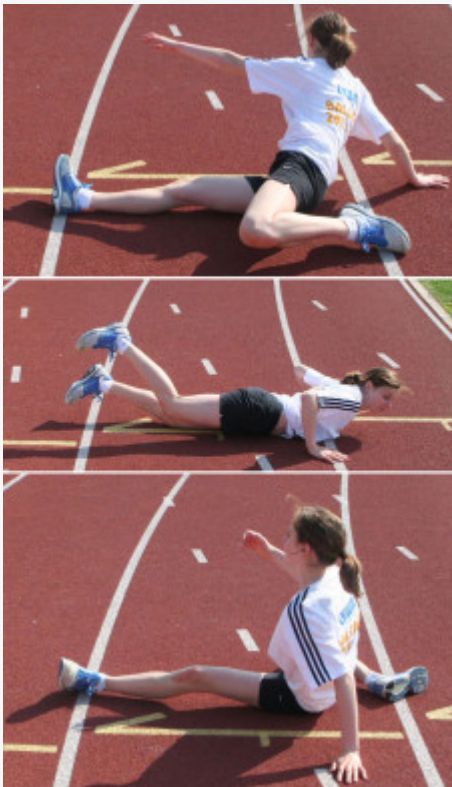


# Leichtathletik – Hürden: Hürdensitz-Kehre

Mit dieser Aufwärm-Übung verbessern die Sportler/innen die Beweglichkeit um den Bewegungsablauf beim Hürdenlaufen zu optimieren.



Aus Seitspreizstellung in den Hürdensitz Rechts gleiten – Seitspreizstellung – Hürdensitz links – usw. Wer schafft es ohne mit den Händen abzustützen? Die Füße bleiben dabei immer an Ort.



## Variation

### einfacher

Bauchwende: Ausgangsposition Hürdensitz.

Aufrechte Sitzposition, ein Bein rechtwinklig nach aussen gestellt. Unterschenkel rechtwinklig zum

Oberschenkel. Wenden über die Bauchlage – über die Seite des gestreckten Beines – in den spiegelverkehrten Hürdensitz.

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**