

# Beweglichkeit – Statische Formen: Iliopsoasdehnung

Diese statische Übung dehnt den Hüftbeuger und den vorderen Oberschenkelmuskel. Bei Ausfallschritten ist immer auf eine korrekte Haltung zu achten.



Ausfallschritt vorwärts. Beim hinteren Bein das Knie absetzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten. Oberkörper aufgerichtet.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist der Pantherschritt.

## Variation

### schwieriger

Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.

**Material:** Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**