

Beweglichkeit – Statische Formen: Kleine Brücke

Durch Anheben des Beckens von den Fersen wird bei dieser Übung die Beweglichkeit der vorderen Oberschenkel-, Hüftbeuge- und Schienbeinmuskulatur verbessert.



Sitz auf den Fersen. Möglichst weit zurück lehnen, mit den Armen aufstützen und das Becken von den Fersen abheben und nach oben drücken (Gesäss anspannen).

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist der [Pantherschritt](#).

Variation

schwieriger

Auf den Unterarmen aufstützen.

Material: Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO