

Beweglichkeit – Dynamische Formen: Seitliche Ausfallschritte

Bei dieser dynamischen Übung zur Dehnung der Adduktoren ist auf eine besonders korrekte Haltung zu achten. Bei diesen tiefen Ausfallschritten sollte der Bewegungsradius nur langsam gesteigert werden.



Aus dem breiten Grätschstand abwechselnd nach links und rechts tief gehen (Knie beugen). Gegenbein bleibt gestreckt und Füße an Ort.

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Eine statische Form dieser Übung ist der Wandspagat.

Material: Als Hilfe, stabiler Gegenstand zum Anlehnen (z.B. Schwedenkasten)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO