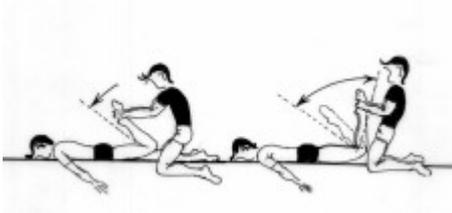


# Dehnen – Oberschenkel/Hüfte vorne: Knie strecken & beugen

Diese spielerische Dehnübung für die Oberschenkel / Hüfte wird mit einem Partner und ohne Hilfsmittel durchgeführt.



Eine Person in Bauchlage, die Stirn wird auf dem Boden oder den Händen gelegt. Das Becken wird in den Boden gedrückt (Schambein und Hüftknochen haben Bodenkontakt).

Dynamische Dehnung: Partner fasst beide Füße und führt regelmässige und langsame, gegengleiche Beuge- und Streckbewegungen der Knie aus.

Statische Dehnung: eine Ferse zum Gesäss drücken und die Position halten, dann das Bein wechseln.

**Bemerkung:** Partner soll auf eine gute Haltung achten.

---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**