

Hüftmuskulatur (Abduktoren) – Grundform



Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kastenelement abgelegt.



Hochführen und Senken des gebeugten Beine Unterschenkel bleibt parallel zur Unterlage.

Hinweis: Beim Hochführen und Senken bleiben die Knie- und Fussgelenke stets auf gleicher Höhe.

Hüftmuskulatur (Abduktoren) – Einfacher



Stand vor der Sprossenwand;
Standbein leicht gebeugt.



Spielbein auf Teppichresten oder
anderer rutschigen Unterlage;
Spielbein gestreckt maximal zur
Seite führen und wieder heranziehen.

Hüftmuskulatur (Abduktoren) – Schwieriger



Stand seitwärts an der Sprossenwand mit beiden Beinen im Elastikband; Rumpfmuskulatur anspannen. Beide Beine beugen (höchstens bis 90°).



Beim Aufstehen aus der Kniebeuge das Spielbein gestreckt von innen nach aussen führen.