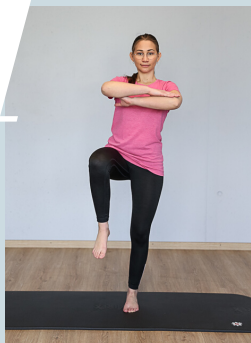


HÜFTÜBUNGEN IM STEHEN

1 BEINKREISEN



Ziel: Mobilisation des Hüftgelenks in Rotation

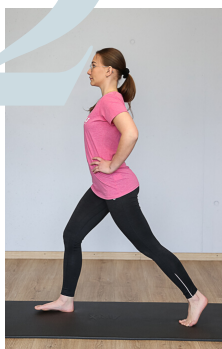
Ausgangsstellung

- Stand, Füße Hüftbreit aufgestellt
- Bauch eingezogen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Durchführung

- Bein wird um 90° im Hüftgelenk angebeugt
- Bein langsam maximal nach aussen führen, anschliessend wieder nach vorne führen

2 AUSFALLSCHRITT



Ziel: Kräftigung der Bein und Gesässmuskulatur

Ausgangsstellung

- Ausfallschritt, Bauch eingezogen
- Die Arme neben den Körper oder an der Hüfte

Durchführung

- Beide Beine beugen, die Spannung halten und wieder strecken
- Das Knie des vorderen Beins nicht über die Fusspitze führen

3 ABDUKTION IM STAND



Ziel: Kräftigung der Gesässmuskulatur

Ausgangsstellung

- Stand, Füße hüftbreit
- Bauch eingezogen

Durchführung

- Das Bein gerade nach aussen strecken und wieder zur Körpermitte zurück