

# 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 Fussspitze 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