

Name: Beine werfen mit Partner
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-18



Übungsbeschreibung:

Eine Person steht mit hüftbreit gespreizten Beinen, die andere liegt auf dem Rücken mit dem Kopf zwischen den Füßen der stehenden Person und hält sich an dessen Unterschenkeln fest. Die liegende Person bildet im Hüftgelenk bei gestreckten Beinen in etwa einen 90° Winkel, sodass die stehende Person die Füße greifen kann (1). Aus dieser Ausgangsposition wirft die stehende Person die Beine der liegenden Person gerade nach vorne (2) oder schräg zu den Seiten (3). Die liegende Person muss diesen Impuls abbremsen, bevor die Füße den Boden berühren und zügig in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Richtung in die die stehende Person wirft kann der Reihe nach oder durcheinander erfolgen. Wichtig ist, dass die liegende Person zu keiner Zeit eine Hohlkreuzhaltung einnimmt. Etwa 10 Wiederholungen – dann Partnerwechsel.