

Name: Beinpendel
Kategorie: Mobilisation
Übungs-ID: MO-07



Übungsbeschreibung:

Im Einbeinstand auf dem linken Fuß wird das rechte Bein vor dem linken Bein gekreuzt (1). Aus dieser Ausgangsposition wird das gestreckte rechte Bein so weit wie möglich nach rechts abgespreizt. Die Position des maximal abgespreizten Beins (2) kurz halten und ohne den Fuß abzusetzen wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Den Vorgang ca. 8-10-mal wiederholen. Anschließend das Standbein wechseln und die Übung seitenverkehrt wiederholen.