

## Adduktor Rock



Jede Altersgruppe



5-10 WDH je  
S.



Hüft-  
mobilität

Aufwärmen

Ziel:

Verbesserung der Hüftmobilität

Ausführung:

Zunächst der wird 4-Füßlerstand eingenommen. Aus dieser Position heraus wird ein Bein seidl. Vom Körper weggestreckt abgestellt. Mit nun durchgehend geradem Rücken wird das Gesäß nach hinten in Richtung Boden geschoben und anschließend zurückgekehrt. Das Gleiche wird mit dem anderen Bein wiederholt.

Variation/Tipps:

Der Rücken muss gerade bleiben. Sofern keine Dehnung verspürt wird, sollten die Beine weiter auseinander gestellt werden.

