

## Sumo-Squat



Jede Altersgruppe



5 – 10 WDH



Hüftmobilität

Aufwärmen /  
Mobi

Ziel:

Verbesserung der Hüftmobilität

Ausführung:

Im schulterbreiten Stand greifen die Hände die Zehenspitzen beider Füße. Nun setzt man sich in die tiefe Hocke und hat dabei die Arme auf der Innenseite der Beine.

Variation/Tipps:

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Fersen am Boden bleiben und der Rücken möglichst gerade und aufrecht gehalten wird.

