

## Taube



Jede Altersgruppe



15 – 60 sek  
je S.



Hüft- /  
Beinmobilität

Aufwärmen / Cool  
Down

Ziel:

Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüft-/Gesäßregion

Ausführung:

Aus dem 4 – Füßlerstand heraus wird das eine Bein vor der Hüfte so abgelegt, dass der Fuß seidl. positioniert wird. Das andere Bein ist durchgestreckt. Nun wird der Oberkörper, falls möglich, nach vorne abgelegt.

Variation/Tipps:

Im Warm Up sollte diese Position möglichst nur kurz (bis 15 sek) gehalten werden. Im Cool Down bieten sich ca. 60 sek an. Die Hüfte sollte nah zum Boden gebracht werden.

