

## Hüftmobilisation

*Es werden Übungen aus dem Hürdenballett abwechselnd mit weiteren gymnastischen Übungen zur Mobilisierung der Hüfte durchgeführt..*

1. *je 10 x diagonal / gleichseitig Hand und Fuß  
in Bauch- und Rückenlage berühren*
2. *4 x 10 Hürden Schwanensee je nach rechts*
3. *Je 10 Hundepissen / Nachziehbeinkreisen / Skorpion*
4. *4 x 10 Hürden Kikifax*
5. *Je 10 pro Seite Aufsteiger hoher Kasten /  
Ausfallwechsel gerade und seitlich*
6. *4 x Schwanensee nach links*
7. *je 10x Beckenlift beidbeinig /einbeinig und Scheibenwischer*
8. *2x Kikifax rückwärts / 2x Hürdendrehen*
9. *je 10x Beckenkippen / Beine Schieben*
10. *4x Kikifax schnell*
11. *20 x Hüftkreisen und Beinpendel vorwärts / seitwärts je Bein*

