



# Orientierungslauf – Laufen Beweglichkeitstests

Mit den folgenden Beweglichkeitstests können für den OL-Läufer spezifische, mögliche Muskelverkürzungen aufgezeigt werden. Für alle getesteten Muskeln werden zwei bis vier Dehnübungen vorgeschlagen, welche in der J+S-Broschüre «Physis – Praktische Beispiele» im Kapitel Beweglichkeit beschrieben sind.

## Hintere Oberschenkelmuskulatur



Das gestreckte Bein soll in einem Winkel von mindestens 80° zur Unterlage angehoben werden können.  
**Dehnübungen:** Wallholz, Beinschwingen, Hebebein, Hamstrings.

## Vordere Oberschenkelmuskulatur



Ohne die Hüfte anzuheben soll die Ferse ans Gesäß gezogen werden können.  
*Dehnübungen: Anfersen, liegendes Anfersen, kleine Brücke.*

## Hüftbeugemuskel



Der frei hängende Oberschenkel soll ohne Druck die Horizontale erreichen.  
*Dehnübungen: Storchenschritt, Pantherschritt, Iliopsoas, kleine Brücke.*

## Wadenmuskulatur



Absitzen soll ohne Anheben der Fersen und ohne nach hinten umzufallen möglich sein.  
*Dehnübungen: Wadenstrekker, Treppenstand (je auch mit gebeugtem Knie).*

## Brustmuskulatur



Die Ellbogen der hinter dem Kopf verschränkten Arme sollen ohne Kraftanwendung den Boden berühren können.  
*Dehnübungen: Stabumrundungen, Hände hoch, Doppelklatsch, Durchhänger, Speerwerferin.*