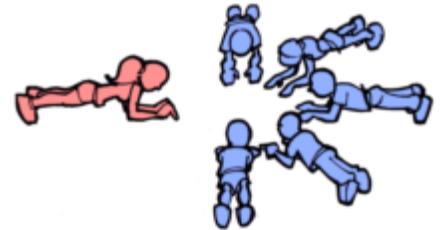


Rituale im Kindersport – Einleitungsspiele im Kreis: Rumpfkraftigung

Diese Übung eignet sich zur Kräftigung des Rumpfes und kann als wiederholendes Ritual in jeder Lektion durchgeführt werden.

Zu Beginn jeder Lektion versammelt sich die Gruppe für ein kurzes Rumpfkraft-Training im Kreis. Auf Anleitung der Leiterperson nehmen alle die Stützposition (Plank) ein, nach einigen Sekunden (Richtwert 30 Sek.) erfolgt jeweils eine Drehung um 90 Grad um die Körperlängsachse in die seitliche Stütz, danach rücklings, die andere Seite und schliesslich wieder in die Plank.



Variationen

- Auf den Händen, den Ellbogen (Erschwerung), Knie am Boden (Erleichterung) stützen.
- Wahlweise mit Kraftübungen erweitern

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO