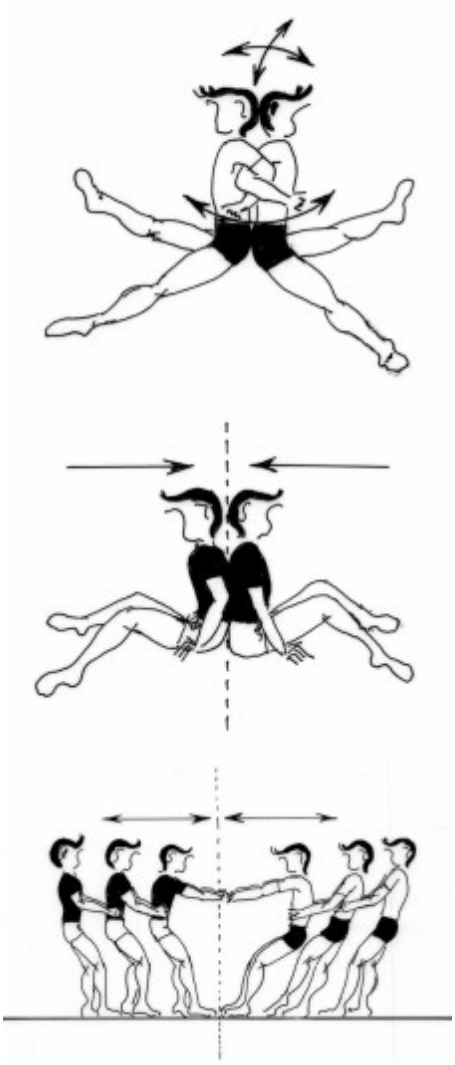
Kräftigen – Globaler Rumpf: Zapfenzieher & Co

Diese Kräftigungsübung mit Partner/in der Gruppe dient der Stärkung der globalen Rumpfstabilität.

Zu zweit. A und B sind Rücken an Rücken im Grätschsitz, Arme eingehakt. Wer kann den anderen zuerst auf die Seite drehen?



Variationen

einfacher

- A und B sitzen Rücken an Rücken und versuchen sich gegenseitig wegzustossen. Wer kann den andere bis zu einer vorher abgemachten Markierung/Linie stossen?

schwieriger

- Zwei Dreiergruppen stehen sich gegenüber, die Ersten umfassen gegenseitig die

Handgelenke, die hinteren fassen die Hüfte der vorderen Person. Welche Gruppe kann die andere über eine vorher abgemachte Markierung/Linie ziehen?

Bemerkungen

- Wettkampfübungen – nötige Zusatzregeln selber bestimmen.
- Auf eine gute Rumpfspannung und einen langen Rücken achten.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO