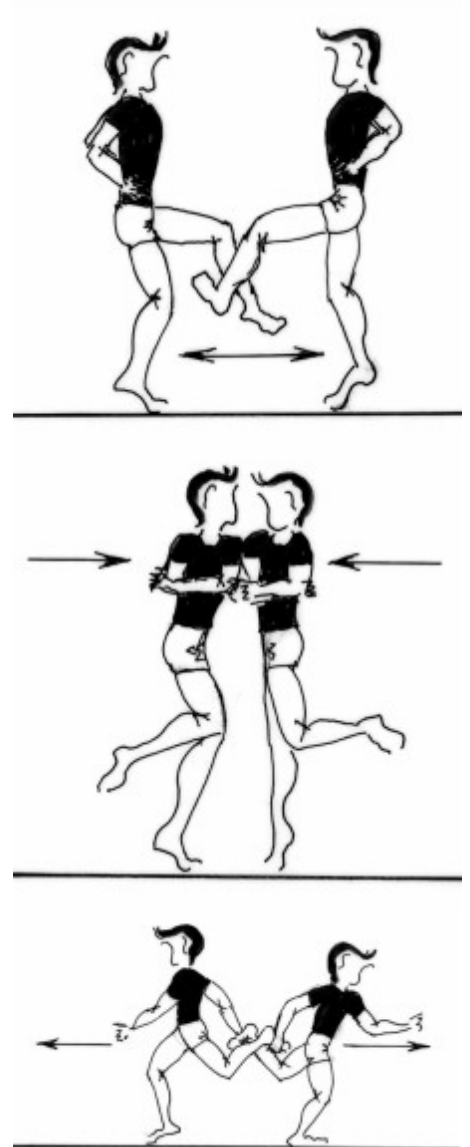


Kräftigen – Oberschenkel: Einbeinstand- Wettkämpfe

Diese spielerische Übung im Einbeinstand zur Stärkung der gesamten Oberschenkel / Beinmuskulatur wird mit Partner ausgeführt.

Zu zweit. A und B stehen sich im Einbeinstand gegenüber, die rechten Unterschenkel sind ineinander verhakt. Rumpf stabilisieren und Bauchspannung anwenden. Beide versuchen auf einem Bein hüpfend den anderen nach hinten zu ziehen.



Variationen

einfacher

- A und B stehen sich im Einbeinstand gegenüber, die Arme auf der Brust verschränkt. Beide hüpfen auf einem Bein und versuchen, den anderen durch leichte Bodychecks

aus dem Gleichgewicht zu bringen («Güggelikampf»).

schwieriger

- A und B stehen Rücken an Rücken im Einbeinstand; jeder fasst mit der rechten Hand den linken Fuss des anderen. Wer kann den Partner über eine Markierung ziehen?

Bemerkungen

- Diese Übung trainiert auch die gesamte Rumpfmuskulatur.
- Beidseitigkeit beachten.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO