

Kleine Ballspiele: Grosse Reichweite

In dieser Übung wird die Beweglichkeit durch das Rollen eines Balles um die Beine im Lang- oder Grätschsitz verbessert.

Im Lang- oder Grätschsitz den Ball um die gestreckten Beine und den Rücken rollen.



Material: 1 Tennisball oder 1 Gymnastikball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO