Fussball – Kopfballtraining: Beweglichkeit – Mobilisieren 1

In dieser Übung wird der untere Rücken mobilisiert. Wichtig ist eine langsame und kontrollierte Ausführung der Übung.

- Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, beide Beine angewinkelt.
- Senken der Knie zur einen Seite. Die Schultern bleiben am Boden. Zurückführen der Knie in die Ausgangslage. Dito zur anderen Seite.
- Langsame Ausführung.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO