

Fussball – Kopfballtraining: Beweglichkeit – Mobilisieren 3

In Bauchlage werden sowohl Rücken-, Bein- als auch die Po-Muskulatur aktiviert. Eine langsame und kontrollierte Ausführung ist wichtig.

- Bauchlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine gestreckt.
- Heben des einen Beines zur entfernteren Hand. Die Schultern bleiben am Boden. Zurückführen in Ausgangsposition. Dito mit dem anderen Bein.
- Langsame Ausführung.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO