

Swissball – Rotationen: Schulter-Twist

Auf dem Ball eine Rotation mit dem Schultergürtel auszuführen ist eine gute Übung für die Beweglichkeit in diesem Bereich und für die Kräftigung des Rumpfes.

Hüfte und Lendenwirbelsäule liegen auf dem Ball. Die Arme sind hochgestreckt. Den Ball unter der Wirbelsäule durchrollen lassen. Den Oberkörper abdrehen, bis die gestreckten Arme horizontal zur Seite zeigen. Versuchen den Bewegungsablauf mit kontrolliertem Rumpf durchzuführen.



Quelle: mobilepraxis 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO