

# Rollstuhlsport – Stationentraining: Kraft und Beweglichkeit – Brustmuskulatur

In einer Krafteinheit gehört die Kräftigung der Brustmuskulatur dazu. Kleine Bewegungen, grosser Effekt: so kann diese einfache Übung zusammengefasst werden.



Den Basketball beidhändig kräftig an die Wand werfen und wieder fangen.

## Variationen

### einfacher

- Mit einem Volleyball durchführen.

### schwieriger

- Mit einem Medizinball durchführen.

**Material:** Volleyball, Basketball, Medizinball

**Bemerkungen:** Wichtig ist das Dehnen der Brustmuskulatur am Ende des Trainings.

---

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**