

Rollstuhlsport – Stationentraining: Kraft und Beweglichkeit – Seitliche Rumpfmuskulatur

Es ist durchaus möglich, die seitliche Rumpfmuskulatur im Rollstuhl zu trainieren. Diese Übung beweist es.



Seitlich zur Wand stehen. 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: Nach halber Zeit oder bei 2. Serie Seite wechseln

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO