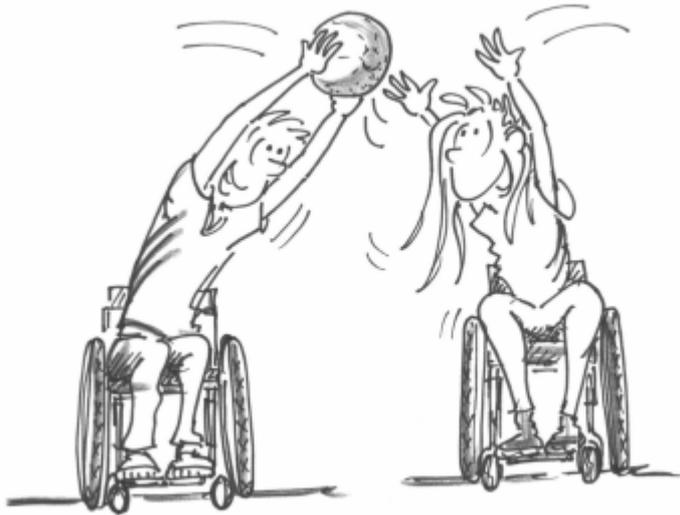


# Rollstuhlsport – Stationentraining: Kraft und Beweglichkeit – Seitliche Rumpfmuskulatur

In dieser Übung steht die Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur im Zentrum.



A und B sitzen in einem Abstand von etwa einem halben Meter nebeneinander. Mit gestreckten Armen den Oberkörper seitlich kippen und den Basketball an den Partner weitergeben, dann soweit wie möglich in die andere Richtung kippen. Dann wieder übergeben usw.

## Variationen

### einfacher

- Den Abstand zwischen A und B verringern.
- Mit einem Volleyball durchführen.

### schwieriger

- Den Abstand zwischen A und B vergrössern.
- Mit einem Medizinball durchführen.

**Material:** Volleyball, Basketball, Medizinball

**Bemerkungen:** Langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**