

Dehnen – Oberschenkel hinten: Ballumrundung

Zur Dehnung des Oberschenkel hinten wird ein Ball um die eigenen Beine gerollt und dann dem Partner übergeben.

Zu zweit, Rücken an Rücken im Langsitz. Den Ball um die eigenen Beine rollen und dann dem Partner übergeben. Beine soweit wie möglich durchgestreckt lassen.



Variation

schwieriger

Zur Verstärkung der Dehnung leicht auf den Rücken des Partners liegen.

Bemerkung: Es kann auch nur ein Ball eingesetzt oder die Übung alleine ausgeführt werden (beide Richtungen berücksichtigen).

Material: Ball

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO