

Werfen: Drehstart

Für die Verbesserung des Orientierungssinns und der Gewichtsverlagerung über dem Drehbein ist diese Übung mit dem Reifen besonders geeignet.



Drei Reifen liegen hintereinander. Mit beiden Beinen vor dem ersten stehen, dann hineinlaufen (links-rechts-links), eine halbe Drehung ausführen und sofort zurück sprinten.

Variation

Als Staffette ausführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO