

Fussball – Kopfballtraining: Kraft – Rumpfkräftigung lateral

Die seitlichen Bauchmuskeln und insgesamt der Rumpf werden mobilisiert und gekräftigt. Eine kontrollierte Ausführung ist besonders wichtig.

- Seitliche Stellung des gestreckten Körpers. Abstützung auf Unterarm und Füßen.
- Heben und senken der Hüfte. Rotation vermeiden. Seite wechseln.
- Gleichmässige, langsame Ausführung.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO