

Beweglichkeit – Dynamische Formen: Katzenbuckel

Der Katzenbuckel ist eine dynamische Übung zur Dehnung der vorderen und hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur. Der Bewegungsradius soll dabei nur allmählich gesteigert werden.



Im Vierfüßlerstand abwechselnd die Wirbel nach oben drücken und Kopf einrollen (Katzenbuckel) bzw. die Wirbel nach unten ziehen und Kinn hoch drücken (Pferderücken).

Bemerkungen:

- Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Eine statische Formen dieser Übung ist die Wiege.
- Bei Problemen mit Osteoporose ist der Pferderücken nicht empfohlen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO