

Beweglichkeit – Dynamische Formen: Cobra

Aus der Bauchlage werden Kopf und Brust vom Boden abgehoben. Diese dynamische Übung dient der Verbesserung Beweglichkeit der vorderen Rumpfmuskulatur und der Brustwirbelsäule.



Ausgangsposition: Bauchlage. Brust und Kopf aktiv vom Boden anheben, einen Ball vor der Brust durchspielen und Oberkörper wieder senken. Mit dem Kopf leicht nach hinten ziehen. Beine geschlossen halten.

Bemerkung: 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 kleine Brücke.

Material: Ball, Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO