

Beweglichkeit – Spielerische Formen: «Acht» rollen

Diese spielerische Übung dient der Verbesserung der Beweglichkeit der inneren Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren).



Aus der Grätschstellung einen Ball in einer Acht um den linken und rechten Fuss rollen. Dabei immer auf die entsprechende Seite tief gehen (Knie beugen). Die Füße haben festen Stand und heben nicht ab.

Variation

schwieriger

Mit Prellen oder Ball tragen.

Material: Ball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO