

Beweglichkeit – Spielerische Formen: Achterball

In dieser Übung wird die Seitenrotation der Wirbelsäule trainiert. Der Achterball ist eine spielerische Übung zu zweit zur Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit.



Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Beide drehen den Oberkörper nach links und übergeben einen Ball hinter dem Rücken der Partnerin (oder klatschen mit den Händen ab). Anschliessend auf die rechte Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die Spielerinnen.

Variationen

schwieriger

Beide drehen sich auf dieselbe Seite.

Material: Basket- oder Medizinball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO