

Beweglichkeit – Spielerische Formen: Partnerkreis

In grossen Bewegungen zu zweit den Oberkörper hin- und herdrehen. Diese Übung dient der Verbesserung der Beweglichkeit der Oberkörper- und Rumpfmuskulatur.



Zu zweit vis-à-vis einander die Hände geben. Beide führen die Arme im grossen Bogen nach oben über ihre Köpfe auf die andere Seite, ohne die Hände loszulassen, und drehen mit dem Körper mit. Richtungswechsel.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO