

Kraft: Balance-Druckpass

Mit dieser Übung wird die Brust- und Bizepsmuskulatur gekräftigt. Da sie auf einer instabilen Unterlage ausgeführt wird, verbessert sich zudem das Gleichgewicht.

Barfuss auf einem Wackelbrett oder einem Medizinball stehend Druckpässe zum Partner ausführen.
Kombination: Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur und Propriozeption der Fuss- und Beinmuskulatur.



Kombination gefragt – Krafttraining mit immer denselben Standardübungen kann monoton sein. Deshalb sollten Kraftformen mit konditionell oder koordinativ akzentuierten Elementen (z. B. Beweglichkeit, Gleichgewicht) kombiniert werden. Mit einem zweiten Zusatznutzen: So fördert z. B. die Kombination mit Gleichgewichtselementen zusätzlich die Propriozeption, welche für die Unfall- und Verletzungsprävention sehr wichtig ist.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO