

# Beweglichkeit – Spielerische Formen: Auf und ab

In dieser Übung wird die Auf- und Abwärtsbewegung der Wirbelsäule trainiert. Auf spielerische Art und Weise soll die Beweglichkeit der hinteren Oberschenkel-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur verbessert werden.



Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Die Spielerinnen übergeben einen Ball zwischen ihren Beinen hindurch und über ihre Köpfe hinweg. Nach zehn Durchgängen Richtungswechsel.

## Variation

Ohne Ball mit in die Hand klatschen.

**Material:** evtl. Basket- oder Medizinball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**