

## Beweglichkeit – Spielerische Formen: «U-Turn»

Die Vor- und Rückwärtsbewegung aus dem Langsitz verbessert die Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings). Zur Vereinfachung können die Knie leicht gebeugt werden.



Im Langsitz einen Ball von den Fussspitzen zum Gesäss rollen, hinter dem Rücken auf die andere Seite übergeben und zurück zu den Fussspitzen rollen. Dasselbe in die andere Richtung.

### Variation

#### einfacher

Im Langsitz den Ball vorne über die Fussspitzen auf die andere Körperseite rollen. Evtl. Knie leicht beugen.

**Material:** Ball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**