

# Beweglichkeit – Statische Formen: Wiege

Auf dem Rücken hin- und herrollen verbessert die Beweglichkeit der Rückenmuskulatur. Die Wirbelsäule bleibt durch die Rollbewegung geschmeidig.



In der «Päckliposition» die Knie zu den Ohren ziehen und auf dem Rücken hin- und herrollen.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist der Katzenbuckel.

## Variation

### schwieriger

An den Endpunkten abbremsen und auf den Sitzbeinhöckern balancieren.

**Material:** Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**