

Wasserfitness – Stabilisation: Sesselrücken

In dieser Rumpfstabilisation-Übung müssen die Teilnehmenden auf einem Schwimmbrett sitzen und die Position halten.



Auf einem Schwimmbrett sitzen. Die Kniekehlen dürfen das Brett nicht einklemmen und die Füße haben Bodenkontakt. Mit dem Becken grosse Kippbewegungen nach links und rechts machen, ohne dass das Brett verloren geht.

Variation

Arme verschränkt.

Material: Schwimmbrett

Quelle: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Praxisbeilage «mobile» 5/04: Wasserfitness. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO