

Propriozeptives Training – Hände und Finger: Fingerstütze

Während dieser Übung werden falsche Liegestützen (gehalten) auf den Fingerspitzen ausgeführt. Die Variation wird mit Ball durchgeführt.



Liegestützposition auf den Fingerspitzen einnehmen. Die Fingergelenke sind leicht gebeugt. In der Stützposition bleiben.

Variation

Auf einen Ball stützen oder ein Bein anheben.

Material: Ball

In Sportarten wie Basketball, Volleyball oder Handball werden die Hände und Finger stark beansprucht. Ein 2- bis 3-minütiges Programm mit unseren Übungen ist eine ideale Ergänzung zum Training.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO