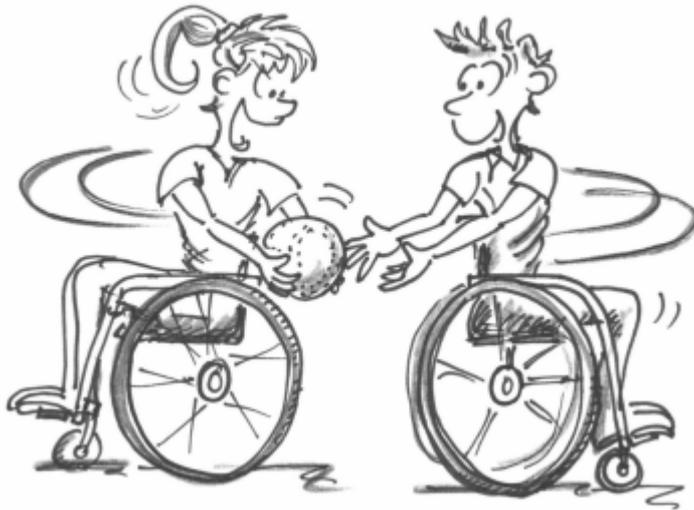


Rollstuhlsport – Stationentraining: Kraft und Beweglichkeit – Rumpfrotation

In dieser Übung zu zweit verbessern die Teilnehmenden die Rumpfbeweglichkeit und kräftigen die Rumpfmuskulatur.



A und B stehen mit etwas Abstand mit den Rücken zueinander. Beide rotieren mit dem Oberkörper zueinander, dabei wird der Basketball mit beiden Händen an den Partner übergeben. Nach jeder Übergabe die Seite wechseln.

Variationen

einfacher

- Mit einem Tennisball oder Volleyball durchführen. Eventuell einhändig übergeben.

schwieriger

- Mit einem Medizinball durchführen.

Material: Tennisball, Volleyball, Basketball, Medizinball

Bemerkungen: Langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO