

Beweglichkeit – Spielerische Formen: Ballerina

Die Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur wird durch die Ballerina-Übung auf spielerische Art und Weise verbessert.



Ein Bein gestreckt auf eine Erhöhung aufsetzen. Einen Ball mit gestreckten Armen im Wechsel um das Knie führen und über dem Kopf übergeben.

Bemerkungen: Den Oberkörper mit der Armbewegung leicht vorneigen und aufrichten.

Material: Ball, Schwedenkasten oder Langbank



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO