

Beweglichkeit – Spielerische Formen: Wallholz

Aus dem Grätschsitz nach vorne neigen und somit die Beweglichkeit der hinteren und inneren Oberschenkelmuskulatur verbessern. Diese Übung kann auch zu zweit ausgeführt werden.



Im Grätschsitz einen Stab oder Ball zwischen den Beinen nach vorne und zurück oder von einem Fuss zum anderen rollen. Auf einen geraden Rücken achten.

Bemerkungen: Im Grätschsitz zu zwei vis-à-vis, die Füßen berühren sich. Gemeinsam verschiedene Rhythmen klatschen.

Material: Ball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO