Beweglichkeit – Dynamische Formen: Rumpfdreher

Übung im Stehen zur Dehnung der (tiefen) Rumpfmuskulatur. Durch die Seitwärtsrotationen wird die Wirbelsäule geschmeidig gehalten.

Im Grätschstand und mit horizontal ausgestreckten Armen den Oberkörper maximal nach links und rechts drehen. Füssen bleiben an Ort verankert, der Kopf macht die Drehbewegung mit.

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Statische Formen dieser Übung sind der Seitknick oder die Rumpfspirale.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO