

## Dehnen – Rumpf seitlich-hinten: Kreisel

Vom Sitzen über den Rücken rollen und wieder zum Sitzen gelangen: Damit wird in dieser Übung der Rumpf spielerisch gedehnt.



Im Schneidersitz die gekreuzten Füsse gut festhalten. Seitlich abrollen, über den Rücken rollen und über die andere Seite wieder in den Schneidersitz aufrollen.

Die Beine mit den Händen und Armen während der ganzen Bewegung aktiv zum Körper ziehen und damit die kompakte Form beibehalten.

**Bemerkung:** In dieser Übung wird eine gehörige Portion Kraft eingesetzt.

---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**