

Sport trotz Dispens: Rumpf

Die Aktivierung des Rumpfes bei einer Verletzung der unteren oder oberen Extremität steht während dieser Lektion im Vordergrund.



Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und II
- Alter: 11 – 20 Jahre

Lektion: [Rumpf](#) (pdf)

Quelle: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO