



Ball um Rumpf kreisen im Einbeinstand

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Gleichgewicht



INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Gymnastik- oder Medizinball um den Körper kreisen

MATERIAL

- Gymnastikball oder Medizinball



MANUELS TIPP

Eine gute Vorbereitung der Rumpfmuskulatur ist die Basis eines guten Skifahrers.