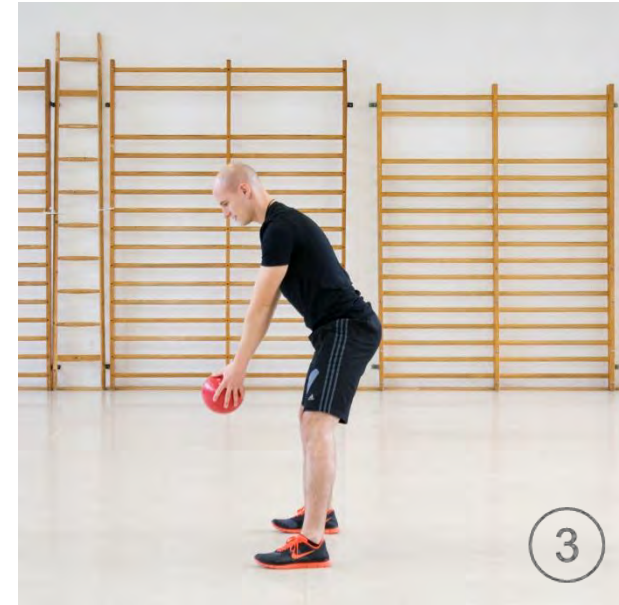
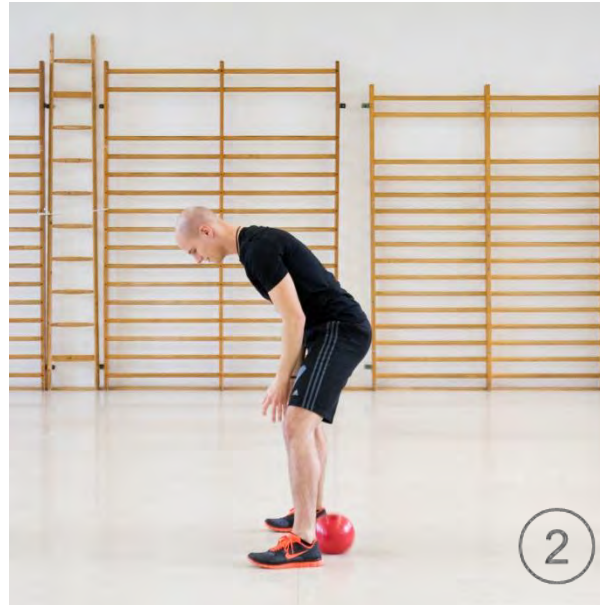


Name: Eigentor
Kategorie: Mobilisation
Übungs-ID: MO-08



Übungsbeschreibung:

Im geraden Stand mit leicht gespreizten Beinen wird ein Gymnastikball mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Aus dieser Position wird der Rücken überstreckt und eine Hohlkreuzhaltung eingenommen, welche durch das aktive nach vorne Führen des Beckens unterstützt wird. Die Arme werden gebeugt und der Ball dadurch hinter den Kopf geführt. Zum Zeitpunkt der maximalen Überstreckung wird der Ball fallengelassen (1). Durch das Beugen der Arme erhält der Ball eine Vorwärtsbewegung und berührt genau zwischen den Füßen den Boden (2). Während der Flugphase des Balles leitet der Oberkörper eine Gegenbewegung ein, indem die Arme nach vorne und das Becken nach hinten geführt werden. So kann der Ball vor dem Körper gefangen werden (3).