

## Schulterrollen



Jede Altersgruppe



8-10 WDH je S.



Schulterstabilität

Kraft

Ziel:

Verbesserung der Schulterstabilität

Ausführung:

Auf dem Rücken liegend wird mit einem Arm eine Kettlebell (KB) zur Decke gestreckt. Dabei wird der andere Arm als Stütze seitlich vom Körper auf dem Boden abgelegt. Aus dieser Position rollt man sich nun auf die Seite des am Boden liegenden Arms und wieder zurück.

Variation/Tipps:

Um mehr Rumpfkrafttraining zu integrieren können die Beine leicht angehoben werden.

