

Swissball – Einstieg: Balance auf dem Ball

In dieser Übung versucht der Trainierende sitzend oder kniend auf dem Ball zu balancieren. Wird hierbei die Rumpfmuskulatur angespannt, verbessert sich die Stabilität.

Auf den Ball sitzen und Füsse abheben. Körperschwerpunkt verlagern ohne die Balance zu verlieren. Für manche Teilnehmenden ist es hilfreich die Arme zum Ausgleichen seitlich auszustrecken.



Variation

schwieriger

Sich auf den Unterschenkeln in der Balance halten. Je enger die Beine geschlossen werden umso schwieriger ist es das Gleichgewicht zu behalten. Sich langsam und kontrolliert aufrichten.



Quelle: mobilepraxis 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO