



- «Kniebeuge». Die Zehen bleiben jedoch während der ganzen Ausführung leicht abgehoben. Dann die Fersen anheben. So wird die Beinmuskulatur intensiver trainiert.
- Kleine Pumpbewegungen ausführen.

### **schwieriger**

- Ausgangsstellung gleich wie oben, jedoch nur auf einem Bein ausführen.
- Mini-Band zwischen die Hände und beim Auf- und Abrollen zugleich die Schultermuskulatur trainieren, indem die Arme seitlich geöffnet werden.

### **Zu beachten**

- Rumpf- und Ganzkörperstabilität, rollende
- fließende und hüpfende Bewegungen
- Bewegungskontrolle
- Balancefähigkeit, besonders: laterale Neigung
- Streckung der Brustwirbelsäule (BWS).
- Tipp: Je praller der Ball, desto grösser die Herausforderung beim Stabilisieren

### **Richtwerte für den passenden Ball-Durchmesser**

<b>Körpergrösse</b>	<b>Armlänge</b>	<b>Durchmesser</b>
140 cm	45-55 cm	45 cm
bis 155 cm	56-65 cm	55 cm
bis 175 cm	66-80 cm	65 cm
bis 185 cm	81-90 cm	75 cm
ab 190 cm	91-100 cm	85 cm

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**