

# Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Schulterrollen

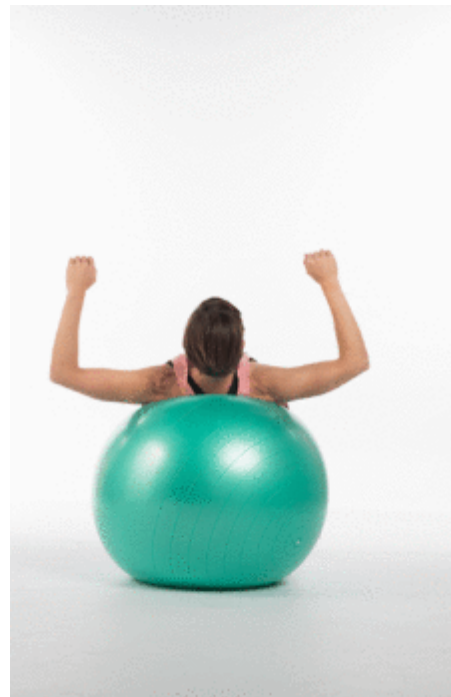
Diese Übung dient als Vorbereitung eines erfolgreichen Trainings mit dem Ball. Ziel ist es, mit dieser Drehung die Kontrolle über die Bewegung des Balls zu halten.

**Ausgangslage:** Mit dem oberen Rücken auf den Ball liegen. Die Füsse hüftbreit aufstellen und die Arme anwinkeln.

**Ablauf:** Seitlich mit einer halben Drehung über den Ball rollen und wieder zurück zur Mitte. Dann auf die andere Seite wenden und wieder zurück. Dabei die Körperspannung aufrechterhalten und die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

**Wiederholungen:** 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Den Kopf nicht hängen lassen, ansonsten die Hände hinter dem Nacken verschränken. Die Halswirbelsäule bleibt stets in einer Linie mit dem Rest der Wirbelsäule.



Klicken zum Animieren

## 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

Körpergrösse	Armlänge	Durchmesser
140 cm	45-55 cm	45 cm
bis 155 cm	56-65 cm	55 cm
bis 175 cm	66-80 cm	65 cm

---

bis185 cm	81-90 cm	75 cm
ab190 cm	91-100 cm	85 cm

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**