

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Gerader Kniezug

Diese Übung kräftigt die Schulter-, Rumpf- und Hüftbeugemuskulatur. Dabei wird die Orientierungsfähigkeit herausgefordert.

Ausgangslage: Liegestützposition mit Unterschenkeln auf dem Ball einnehmen. Becken hoch nach oben anheben.

Ablauf: Gleichzeitig beide Beine zum Oberkörper heranziehen, indem die Knie gebeugt werden. Den Ball so weit zu den Händen heranziehen, wie möglich und die Endposition einige Sekunden halten. Fortgeschrittene können die Übung einbeinig ausführen.

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

Bemerkung: Den Schultergürtel gut stabilisieren (nicht zwischen den Schulterblättern einfallen) und mit der Ausatmung die Rumpfmuskulatur zusätzlich bewusst aktivieren. Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.



schwieriger

Seitlicher Kniezug

Der gesamte Rumpf und die Schultern werden mit dieser komplexen Übung gekräftigt. Durch die Rotation beim Kniezug werden auch die seitlichen Muskeln trainiert.

Ausgangslage: wie «Gerader Kniezug»

Ablauf: Knie in einer kontinuierlichen Bewegung zur Seite rotieren und zur Brust hochziehen. Dann wieder zurück in die Ausgangslage.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite oder mit jeder Repetition die Seite abwechseln, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Schultergürtel gut stabilisieren und die Rumpfmuskulatur bewusst anspannen.



Kniezug mit gestreckten Beinen

Eine gute Vorbereitungsübung, um den Handstand zu lernen: Die Arme sollen stets gestreckt und das Becken möglichst hoch gehalten werden.

Ausgangslage: In der Liegestütz beginnen, die Unterschenkel auf dem Ball platzieren. Der ganze Körper ist angespannt.

Ablauf: Das Becken anheben und den nach vorne rollen. Das Gesäss so weit anheben bis ein halber Handstand entsteht. Körperspannung aufrechterhalten.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Vorsichtig rollen, mit dem Becken bis vertikal über die Handgelenke gelangen – nicht weiter, um nicht umzukippen. Herumliegende Gegenstände entfernen.



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
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