

# Training mit Hilfsmitteln – Instabile Unterlagen: Ballpass

Im Ballspiel auf instabilen Unterlagen erhalten Trainingspartner zusätzliche Anforderungen.

**Ausgangsposition:** Die Trainingspartner stehen sich auf instabilen Unterlagen gegenüber. Diese Unterlagen können auch unterschiedlicher Art sein.

**Ablauf:** Beide Trainingspartner legen die Handflächen aufeinander. Dann versuchen sie einander mit Antippen und Anstossen an Schultern, Armen, Beinen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Fortgeschrittene können das Spiel einbeinig oder mit geschlossenen Augen ausführen.

**Bemerkung:** Schwerpunkt tief halten, um die Standfestigkeit zu erhöhen.



## schwieriger

### Ballpass



**Ausgangsposition:** Zwei oder mehrere Spieler stehen sich auf instabilen Unterlagen gegenüber. Eine Person hält den Ball.

**Ablauf:** Die Spieler werfen einander einen Ball mit unterschiedlichen Wurfvarianten zu (hoch/tief, links/rechts, kurz/lang). Dabei soll die Intensität der Würfe gesteigert werden. Die Gegenspieler sollen versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**Bemerkung:** Fortgeschrittene ersetzen den Spielball mit einem Medizinball und führen das Spiel einbeinig aus.

## Worum geht es?

- Optimierung des Gleichgewichts

- Sensomotorisches Training
- Plyometrisches Training
- Rumpfstabilität
- korrekte Beinachse
- verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung der myofaszialen Schlingen des gesamten Körpers
- Feinmotorik verbessern
- Haltungstraining
- Sturzprophylaxe

## Korrekte Beinachse

Um Überlastungen und Verletzungen der unteren Extremitäten zu verhindern und Schmerzen zu vermeiden, ist beim Training auf eine korrekte Stellung und Stabilisierung der Beinachse zu achten.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**