

Swissball – Einstieg: Beckenpendeln

In dieser Übung wird der Lenden-Becken-Bereich auf dem Ball mobilisiert. Dabei sollen der Oberkörper aufrecht bleiben und die Bewegungen möglichst fließend durchgeführt werden.

Den Ball leicht nach rechts und links rollen lassen. Dabei die rechte und linke Beckenseite abwechselungsweise nach oben ziehen. Der Körper bleibt ruhig. Dann den Ball leicht vor- und rückwärts rollen lassen. Das Becken kippt nach vorne und nach hinten. Der Oberkörper bleibt ruhig.



Variation

Alle vier Richtungen verbinden und den Ball bzw. das Becken kreisen lassen. Die Richtung wechseln.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO