

# Swissball – Beine: Kick

Mit dieser Übung wird die Balancefähigkeit gefördert und eine gute Rumpfstabilität gefordert. Die Beinbewegungen sollen kontrolliert durchgeführt werden.

Auf dem Ball sitzen und mit den Händen seitlich abstützen. Abwechselnd ein Fuss vom Boden heben und das Knie jeweils strecken und beugen. Der Ball bewegt sich dabei möglichst nicht.



## Variation

### schwieriger

Arme horizontal auf Schulterhöhe ausstrecken.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**