

Swissball – Einstieg: Schulterrollen

Um erfolgreich auf dem Ball zu trainieren, müssen die Teilnehmer auch bei einer komplexen Übung – wie bei einer Drehung – die Kontrolle über den Ball behalten können.

Den Rücken auf den Ball legen. Seitwärts eine halbe Drehung über den Ball rollen und wieder zurück.

Dabei die Körperspannung aufrecht erhalten und die Bewegung vorerst langsam und kontrolliert durchführen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO