

## Swissball – Rotationen: Becken-Twist

Mit den Beinen auf dem Gym-Ball eine Hüftrotation auszuführen ist nicht ganz einfach. Diese Ganzkörper-Übung erfordert eine gute Stabilisationsfähigkeit.

Liegestützposition auf dem Ball einnehmen. Den Körper soweit zur Seite abdrehen, wie möglich. Die Füße werden beim Twist versetzt, die Beine überkreuzt.

Die Arme bleiben in der Ausgangsposition und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**