

Swissball – Beine: Kniebeuge

Die Kniebeuge muss mit dem Ball sicher und kontrolliert durchgeführt werden. Indem nach hinten gegen den Ball Druck gegeben wird, werden dabei weitere Muskeln aktiviert.

Der Ball wird mit dem Rücken an die Wand gedrückt. Die Füße sind vor dem Körperschwerpunkt. Der Körper ist gestreckt. Kniebeuge, bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa neunzig Grad beträgt.



Variation

- Ausgangsstellung und Ausführung gleich wie vorher. Die Zehen bleiben jedoch während der ganzen Ausführung leicht abgehoben.

schwieriger

- Ausgangsstellung gleich wie oben, jedoch nur auf einem Bein ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO