

# Swissball – Einstieg: Klappmesser

Im Training dient diese Übung zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Sie kann vorwärts oder rückwärts durchgeführt werden.

Die Liegestützposition mit den Unterschenkeln auf dem Ball einnehmen. Dann gleichzeitig beide Beine zum Oberkörper heranziehen bzw. den Ball unter den Körper rollen. Dabei wird v.a. die vordere Kette trainiert.



## Variation

Umdrehen, die Fersen auf den Ball legen und das Becken vom Boden heben. Dann beide Beine anziehen und dabei die Rumpfmuskulatur aktivieren. Die hintere Kette wird stärker beansprucht.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**