

# Atmung – Mit dem Swissball: Toc, toc

Diese Übung dient zur allgemeinen Lockerung und Kräftigung des gesamten Körpers. Gleichzeitig werden die Bronchien erweitert.

Sich aufrecht auf den Swissball setzen. Locker auf und ab hüpfen. Gleichzeitig mit lockeren Fäusten den Bronchien- beziehungsweise Dekolleteebereich abklopfen. Dabei auf «mmmm» ausatmen. Zum Einatmen die Arme zur Seite strecken.



## Variation

Beim Ausatmen nicht mit den Fäusten auf den Brustkorb klopfen, sondern mit den Ellenbogen gegen die Rumpfseiten «tupfen».

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**