

# Swissball: Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten

Wie wird der Swissball korrekt benutzt, wann wird er eingesetzt und wie wird eine gute Trainingssession aufgebaut? Einige Antworten dazu in diesem Artikel.



Sitzend oder kniend, stehend oder liegend, auf dem Rücken oder auf dem Bauch, den Ball zwischen den Beinen eingeklemmt oder die Beine auf dem Ball gestützt: Die Übungsvariationen mit dem Swissball sind vielfältig. Doch Vorsicht! Die meisten dieser Übungen setzen gute koordinative Fähigkeiten, Kraft und Ausdauer voraus.

## Breites Zielpublikum

Der Einsatz des Swissballs verlangt nach einer genauen Kenntnis der Zielgruppe. Ein Training mit älteren Menschen kann nicht mit denselben Übungen bestritten werden, wie eine Sportstunde mit Kindern oder Jugendlichen. Was Kindern Spass macht und sie herausfordert, beispielsweise Gleichgewichts-Übungen kann Erwachsene oder Seniorinnen und Senioren überfordern und hemmen. Unabhängig von den Zielgruppen gilt jedoch: Soll eine bestimmte Muskelpartie oder der ganze Körper mit dem Swissball gekräftigt werden, muss die Ausgangsposition stabil gehalten und eine Bewegung kontrolliert durchgeführt werden können. Dabei ist das Spiel mit der Stabilität motivierend, abwechslungsreich und trainingswirksam.

## Gut vorbereitet sein

Bei Übungen mit dem Swissball gilt: langsam und präzise. Folgerichtig kann eine Aufgabe so lange durchgeführt werden, wie die Haltung noch korrekt ist. Der «Vorteil» des Swissballs liegt darin, dass er auf ungenügende und instabile Haltungen sofort reagiert und eine unmissverständliche Antwort auf fehlerhafte Ausführungen gibt: Man fällt vom Ball! Der Trainer oder die Sportlehrerin sollte jedoch darauf achten, dass eine Übung nicht «bis zum Sturz infolge Erschöpfung» durchgeführt, sondern früher abgebrochen wird. Die auf mobilesport.ch vorgestellten Übungen und das [Trainingsbeispiel](#) verlangen gute koordinative Fähigkeiten und richten sich an gesunde, sportlich Aktive, die sich einer guten Grundkonstitution erfreuen.

## Präzision und Kontrolle

Kranke oder verletzte Personen, gehören in die Hände von Spezialisten, die mit spezifischen therapeutischen Massnahmen Anweisungen geben können. Auch beim Gruppentraining und bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sollte darauf geachtet werden, dass nicht nur der Spass, sondern eine möglichst präzise und ruhige Ausführung im Vordergrund steht. Die «Swissball»-Übungen werden allesamt mit dem eigenen Körpergewicht und mit mehr oder weniger stabilen Ausgangspositionen ausgeführt. Komplexere und vermehrt auch sportartspezifischere Formen können hinsichtlich Gleichgewicht noch anspruchsvoller gestaltet werden (z.B. stehende Ausführung!). Im Weiteren sind diverse Übungen auf dem Ball mit Zusatzgewichten möglich.

### Tipps für ein gelungenes Training

Es ist empfehlenswert, mit der Kräftigung der Rumpfmuskulatur zu beginnen, um danach die lokalen und globalen Systeme zu integrieren. Je nach angestrebtem Ziel und den mitgebrachten Voraussetzungen der Teilnehmer kann eine Lektion auch nur spezifische oder gruppierte Übungen umfassen (z.B. nur Bauch, nur Rücken). Dabei immer eine harmonische und anregende Verkettung der Übungen bevorzugen.

### Plan

8–10 Min. aufwärmen, mobilisieren

2–6 Min. sanfte, spielerische Übungen zum Einstieg

30–45 Min. erst lokale Stabilität aufbauen (Aktivierung der queren und schrägen Bauchmuskeln und des Beckenbodens), dann ganzheitliche Kräftigung (Rumpf, obere und untere Extremitäten) 5–8 Min. Dehnung zum Ausklang

### Technik

Die drei nachstehenden Punkte sind für einen guten Verlauf jeder Übung wesentlich:

- Zuerst eine gerade Haltung in der Startposition einnehmen;
- die lokalen stabilisierenden Muskeln aktivieren;
- danach ganzkörperbezogene Bewegung ausführen.

### Haltung und Bewegungen

Gleichzeitig dynamisch und stabil: Die Muskelkontraktion wird während der Wiederholungen eines Bewegungsablaufes aufrecht erhalten um die Haltung zu stabilisieren. Die Bewegungen werden harmonisch und kontrollierte, langsam und fließend ausgeführt.

**Bemerkungen:** Wenn die Haltung sowie die Bewegung nicht richtig sind, die Übung unterbrechen und neu anfangen. Auf eine regelmässige Atmung achten (Atem niemals anhalten!). Häufigkeit und Dauer der Wiederholungen hängen von den Zielsetzungen, der Komplexität der Übungen und vom Niveau der Trainierenden ab.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**