

Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Balance

Mit dieser Übung wird die Balancefähigkeit trainiert. Ziel ist es, im Kniestand auf dem Ball möglichst stabil zu bleiben.



Ausgangslage: Auf den Ball knien und spielerisch mit Ausgleichsbewegungen versuchen die Haltung zu stabilisieren.

Ablauf: Kniebeugen ausführen. Wenn möglich freihändig, ansonsten abgestützt. Blick nach vorne ausrichten.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Wenn der Ball weniger viel Luft enthält, ist es einfacher diesen stabil zu halten. Zur Hilfe an ÜbungspartnerIn oder (Sprossen-)Wand festhalten.

Zu beachten

- Rumpf- und Ganzkörperstabilität, rollende
- fließende und hüpfende Bewegungen
- Bewegungskontrolle
- Balancefähigkeit, besonders: laterale Neigung
- Streckung der Brustwirbelsäule (BWS).
- Tipp: Je praller der Ball, desto grösser die Herausforderung beim Stabilisieren

Richtwerte für den passenden Ball-Durchmesser

Körpergrösse	Armlänge	Durchmesser
140 cm	45-55 cm	45 cm
bis 155 cm	56-65 cm	55 cm
bis 175 cm	66-80 cm	65 cm
bis 185 cm	81-90 cm	75 cm
ab 190 cm	91-100 cm	85 cm

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO