

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Swissball : eine runde Sache!  
**Autor:** Altorfer, Rolf / Meyer, Stephan / Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992433>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

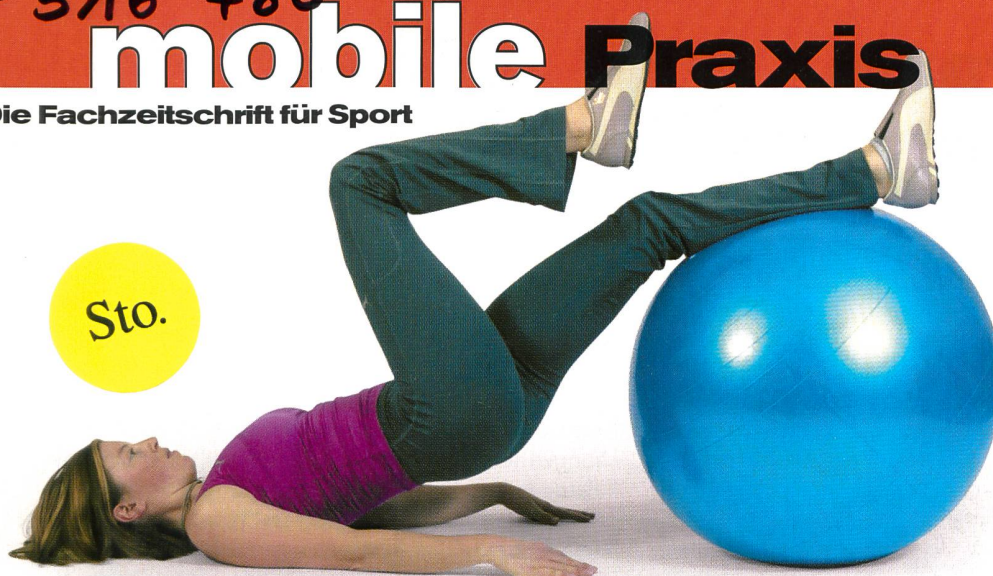
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Sto.



## Swissball – eine runde Sache!

Der Swissball ist längst ein bekanntes und anerkanntes Trainingsgerät. Seine Beliebtheit verdankt er seiner Vielseitigkeit. Er kommt als Stuhl, Spielball, zum Dehnen oder Kräftigen zum Einsatz. Weshalb der Swissball im Kraftbereich so erfolgreich ist, zeigt diese Praxisbeilage.

Rolf Altorfer, Stephan Meyer, Roland Gautschi  
Fotos: Gianlorenzo Ciccozzi

**M**it dem Swissball können die Koordination und die Sensomotorik verbessert werden. Dank dem Training auf instabilen Unterlagen wird ein höheres Aktivitätsniveau der Muskulatur erreicht, und das Zusammenspiel der stabilisierenden und der bewegenden Muskulatur wird optimiert.

### Vom Spielzeug zum Trainingsgerät

Der Swissball wurde in Italien «geboren». Ein Spielzeughersteller namens Aquilino Cosani produzierte erstmals 1963 einen grossen Ball aus Vinyl, der seine Kindheit in Kinderzimmern und Spielzeugläden verbrachte. Auf so einen Ball stiess dann eine englische Physiotherapeutin in der Schweiz und begann ihn gezielt in der Behandlung von Neugeborenen und Kleinkindern einzusetzen. Zum endgültigen Durchbruch verhalf ihm schliesslich die Physiotherapeutin Dr. Susan Klein-Vogelbach. Die Gründerin der Physiotherapieschule Basel sah im runden Spielzeug sein heute unumstrittenes Potenzial. Dem ersten Namen als «Swissball» sollten viele weitere Bezeichnungen folgen, und sie machen deutlich, wie erfolgreich der Petzi-, Physio-, Sitz-, Fit-, Fitness-, Gym- oder Gymnastikball geworden ist. Seit den neunziger Jahren wird der Swissball vermehrt auch im (Leistungs-)Sportbereich als Trainingsgerät eingesetzt.

### Fast nur Praxis-pur

Diese Praxisbeilage ist zugleich eine Fortsetzung der erfolgreichen Ausgabe «Stabilisation durch Kräftigung» («mobile» 6/01). Das dort ausführlich vorgestellte Modell der Einteilung in ein «lokales» und «globales» muskuläres System ist auch für diese Aus-

gabe grundlegend und wird auf den ersten Seiten noch einmal aufgenommen. Ein methodischer Teilerläutert den korrekten Einsatz des Swissballs. Was folgt, ist «Praxis-pur». Kräftigung für den Rumpf, die Arme und Beine und Komplexübungen für den ganzen Körper. Mit fast allen hier vorgestellten Übungen wird die in den meisten Sportarten so wichtige Verbindung der unteren und oberen Extremitäten trainiert und verbessert (Körperteile-verbindende Übungen). Hinweise und Tipps für den Kauf eines Swissballs findet man auf Seite 15.

Die vorgestellten Übungen eignen sich weniger für therapeutische Zwecke. Das Zielpublikum sind sportlich aktive Personen mit einer guten Grundkraft. Die meisten Aufgabenstellungen verlangen gute bis sehr gute koordinative Fähigkeiten. Wenn das keine Herausforderung ist!

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

#### Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,  
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,  
mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

### Inhaltsverzeichnis

Zwei Muskelsysteme – ein Ziel	2
Lokale Stabilität – auch auf dem Swissball	3
Erste Schritte im Sitzen	4
Erschweren – Erleichtern	5
Spielerischer Einstieg	6
Rumpf – Gerade und schräge Bauchmuskulatur	7
Kopiervorlage	8
Rumpf – Rückenmuskulatur	10
Rumpf – Seitliche Muskulatur	11
Oberkörper – Schultern und Arme	12
Untere Extremitäten – Beine	13
Komplexübungen und Rotationen	14
Hinweise zum Swissball	15

ETH-Bibliothek



EM000005072846



## Zwei Muskelsysteme – ein Ziel

Was kräftig aussieht, muss nicht unbedingt auch stabil sein. Was aber meint man mit muskulärer Stabilität, und wie sieht ein diesbezügliches Training aus?

**D**ie Muskulatur des Bewegungsapparates kann je nach ihren anatomischen, physiologischen und funktionellen Eigenschaften in zwei interaktive Systeme eingeteilt werden. In ein lokales, primär stabilisierendes System und in ein globales, primär für die Bewegung verantwortliches System. So wird die Stabilität der Wirbelsäule durch die stabilisierende Muskulatur gewährleistet. Stabilisierende Muskeln sind kurz und liegen meist gelenknah und unter der globalen Muskulatur. Sie sind eher langsam, jedoch sehr ausdauernd. Die Muskeln des globalen Systems sind oft gross und laufen über ein oder zwei Gelenke. Dank ihrem höheren Anteil an schnellen Muskelfasern haben sie ein grosses Kraftpotenzial. Beide Systeme arbeiten zusammen und garantieren, bei einwandfreier Funktion, die aufrechte Haltung, koordinierte Bewegungen und eine optimale Stabilisation der peripheren Gelenke und der Wirbelsäule.

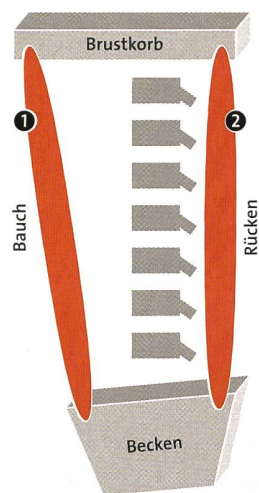
### Stabilisierende Muskulatur und Rückenschmerz

In den letzten Jahren haben mehrere wissenschaftliche Untersuchungen den Zusammenhang der lokalen, stabilisierenden Muskulatur und lumbalen Rückenschmerzen aufgezeigt. Schon nach erstmaligen Auftreten von Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule kann es zu einem Verlust der Funktion der stabilisierenden Muskulatur kommen. Die automatische Vorspannung der Muskulatur zur Stabilisation der einzelnen Wirbelsäulensegmente wird, unter anderem, durch den auftretenden Schmerz ausser Kraft gesetzt. Durch Training des gezielten, bewussten Ansteuerns der stabilisierenden Muskulatur und der damit verbundenen Wiederherstellung der Funktion, konnte die Rückfallhäufigkeit der Rückenschmerzen um 50 % verringert werden.

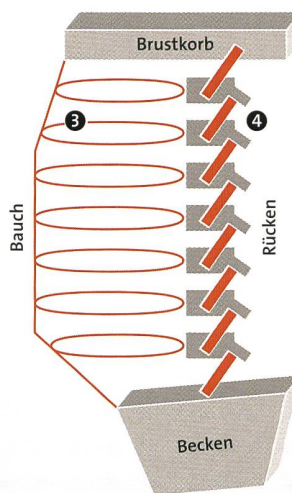
### Training der lokalen, stabilisierenden Muskulatur

Das Training der stabilisierenden Muskulatur fordert Zeit, Ruhe, Konzentration und ein gutes Körper- und Wahrnehmungsgefühl. Die optimale Arbeitsintensität der stabilisierenden Muskulatur liegt bei weniger als 30 % ihrer maximal möglichen Anspannungsfähigkeit. Wird sie darüber hinaus belastet, kommt es zu einer Aktivierung der globalen Muskulatur. Das Training erfolgt deshalb mit sehr geringen Intensitäten. In den Bereichen Breiten- und Spitzensport genügt das Ansteuern des Musculus transversus abdominis mit gleichzeitiger Anspannung des Beckenbodens zur Sicherung der Lendenwirbelsäule. Bei lang anhaltenden Rückenschmerzen mit einer Dysfunktion der stabilisierenden Muskulatur sollte ein gezielter Aufbau in der Physiotherapie erfolgen.

#### Globales System



#### Lokales System



- 1 Gerade und schräge Bauchmuskulatur (Rectus abdominis und Obliquus internus/externus)
- 2 Rückenstrecker (Erector spinae)
- 3 Tief liegende Bauchmuskulatur (Transversus abdominis)
- 4 Tiefe Rückenmuskulatur (Multifidus)

Die Trainingsprinzipien der Stufe 1 wurden in der Praxisbeilage der Ausgabe 6/2001 ausführlich beschrieben. Sie sind die Grundlage für das Training mit dem Swissball.



# Lokale Stabilität – auch auf dem Swissball

Die Aktivierung der lokalen Muskulatur muss zuerst mit einfachen Ausgangsstellungen auf stabilen Unterlagen geübt werden. Gelingt das, sollte diese fein anzusteuernde Muskulatur möglichst bei allen folgenden Übungen aktiviert werden.

## Ausgangsposition

Zur Kontrolle werden die Fingerkuppen so an die tiefe Bauchmuskulatur gelegt, dass von der vorderen knöchernen Kante ihres Beckens ca. 2 cm nach innen und unten gefahren wird.

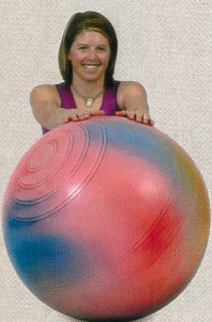
Die Wirbelsäule wird in einer neutralen Position gehalten, nicht nach vorne oder nach hinten gedrückt.

## Ausführung

- Der Bauchnabel und die Bauchdecke unterhalb des Bauchnabels werden leicht nach oben und innen gezogen. Es ist nur eine leichte Anspannung nötig.
- Zusätzlich soll versucht werden, die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren.
- Die Spannung 10 Sekunden halten.
- Normal weiter atmen, sprechen ist problemlos möglich.
- Die gerade und obere schräge Bauchmuskulatur ist entspannt.
- Das Becken und die Lendenwirbelsäule bewegen sich nicht.
- Unter der Fingerkuppen sollte das Anspannen der tiefen Bauchmuskulatur gespürt werden.
- Weicher, langsamer Spannungsaufbau.
- Die Spannung 10 mal 10 Sekunden halten.
- Es darf kein Schmerz und keine muskuläre Ermüdung auftreten! Muskuläre Ermüdung ist ein Zeichen zu hoher Anspannung und Kompensation.

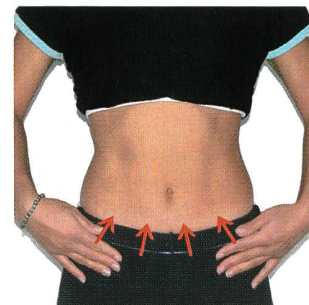
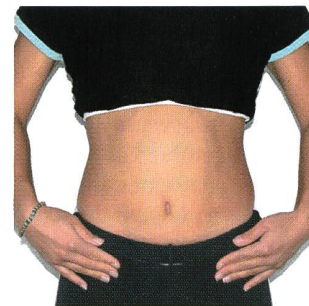
## Training der globalen, bewegenden Muskulatur

Jede auch noch so kleine Bewegung eines Gelenkes oder der Wirbelsäule wird von der globalen, bewegenden Muskulatur ausgeführt. Ausgangsstellungen wie Vierfüsslerstand, Sitz oder Stand benötigen neben der Aktivität des stabilisierenden Systems auch eine Aktivität des globalen Systems. In möglichst allen Trainingsformen und mit allen Trainingsmitteln sollte zuerst die lokale Muskulatur angesteuert und darauf die bewegende Muskulatur aktiviert werden. Komplexe Ganzkörperübungen auf stabiler Unterlage bilden die Basis der Grundkraft der Rumpfmuskulatur (Rumpfstabilität).



Für die Aufnahmen stand uns die Snowboarderin Steffi von Siebenthal zur Verfügung. Sie kennt die Vorzüge des Swissballs schon lange und ergänzte damit Ihr Training auf dem Schnee und in der Halfpipe. Als «Gleichgewichtsakrobatin» auf dem Snowboard ist ein Grundkrafttraining auf instabilen Unterlagen eine willkommene Ergänzung zu ihrem Krafttraining mit Gewichten. Mit dem Swissball findet sie dafür immer neue und auch sehr motivierende Herausforderungen – ein fantastisches Training für ihren Sport.

## stehend ...



## liegend ...



## ... oder sitzend auf dem Swissball





## Erste Schritte im Sitzen

Die vorgestellten Übungen sehen manchmal einfacher aus, als sie sind. Bei vielen braucht es gute bis sehr gute koordinative Fähigkeiten, Muskelkraft und Ausdauer für eine korrekte Ausführung.

**Z**uerst werden vorzugsweise Übungen im Sitzen durchgeführt. Für das Aufwärmen zu Beginn eines Trainings gilt: Wenige Wiederholungen, da sonst die Ermüdung für die nachfolgenden Teile zu gross sein kann. Natürlich können mit den Übungen auch problemlos ganze Lektionen gestaltet werden. Oder jeden zweiten Morgen nach dem Aufstehen einige Übungen: ein wahrer Aufsteller!

### Wer ist das Publikum?

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 Übungen, bei denen der Gleichgewichtsaspekt im Vordergrund steht, kann Erwachsene oder Seniorinnen und Senioren überfordern und hemmen.

Unabhängig von den Zielgruppen gilt jedoch: Soll gekräftigt werden, so muss die Ausgangsposition kontrolliert gehalten werden können. Eines ist sicher: Will man mit dem Swissball kräftigen, so spielt man immer mit der Stabilität. Gerade das ist jedoch motivierend, abwechslungsreich und trainingswirksam. Auch für den Bereich Teambildung kann der Swissball eine wichtige Rolle spielen, da viele kooperative Formen möglich sind.

### Präzision und Kontrolle

Auch bei Übungen mit dem Swissball gilt: Lange, 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

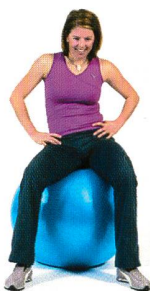
jedoch darauf achten, dass die Übungen nicht «bis zum Sturz infolge Erschöpfung» durchgeführt, sondern früher abgebrochen werden. Durch Rückmeldungen via Trainingspartnerin oder -partner, Video, Spiegel etc. lässt sich die Innensicht gut mit der Aussensicht vergleichen, womit das Körperschema verfeinert werden kann. An dieser Stelle soll nicht auf die Arbeit mit Rückenpatienten eingegangen werden, bei denen die Ausführungen so präzise wie möglich sein müssen, um den Zustand der Wirbelsäule nicht noch zu verschlechtern: Therapeutische Massnahmen gehören in die Hände von Spezialisten. Auch beim Gruppentraining sollte jedoch darauf geachtet werden, dass nicht nur der Spass, sondern eine möglichst präzise, kontrollierte und ruhige Ausführung im Vordergrund steht.

### Ausblick für Fortgeschrittene

Die nachfolgenden Übungen werden allesamt mit eigenem Körpergewicht und mit mehr oder weniger stabilen Ausgangspositionen ausgeführt. Komplexere und vermehrt auch sportartspezifischere Formen können hinsichtlich Gleichgewicht noch anspruchsvoller sein (stehend!). Im Weiteren sind diverse Übungen mit Zusatzgewichten möglich. Aber keine Angst vor Unterforderung: Mit den vorliegenden Formen sind sie vorerst gut bedient!

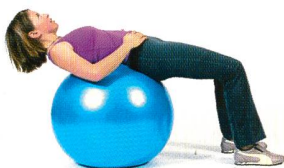
### Mit dem Ball auf Du und Du

A



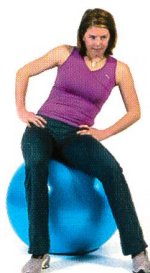
Den Ball leicht nach rechts und links rollen lassen. Dabei die rechte und linke Beckenseite wechselweise nach oben ziehen. Der Oberkörper bleibt ruhig.

A

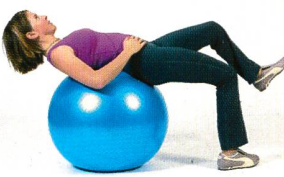


Die Lenden- und Brustwirbelsäule liegen auf dem Ball. Den Kopf in der Verlängerung stabilisieren. Wechselweise das rechte und das linke Bein heben.

E



E



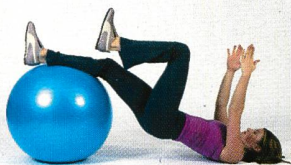
A = Ausgangsposition  
E = Endposition



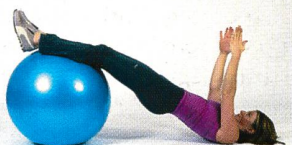
# Erschweren – Erleichtern

Der Swissball eignet sich hervorragend, um stufenweise von einer einfachen Form hin zu schwierigeren zu gelangen.

5



4



3



2



1



**Kontrolliert in die  
Schwebe**

5



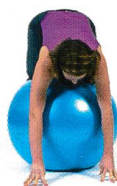
4



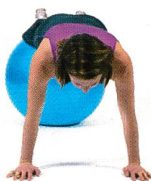
3



2



1



**Aus Liegestütz wird  
Jonglage**

Fast alle Übungen auf dem Swissball können erschwert und erleichtert werden. Erschwerung heisst längere Hebel und Verzicht an Stand- und Auflagefläche.

Meisterinnen und Meister des Swissballs sind jene, die mit wenig und labiler Standfläche noch wirksam kräftigen können. Es braucht von den Leitenden viel Kenntnis ihrer Zielgruppe, um spielerisch herauszufordern und gleichzeitig den Hauptaspekt Kräftigung nicht aus den Augen zu lassen.



### Spielerischer Einstieg

A



Mit wenig Anlauf über den Ball nach vorne und zurück rollen.

E



A



Auf den Ball sitzen und Füße abheben. Körperschwerpunkt verlagern, ohne die Balance zu verlieren.

E



A



Den Rücken auf den Ball legen. Seitwärts über den Ball rollen (halbe Drehung) und zurück.

E



A



Liegestützposition. Gleichzeitig beide Beine beugen und den Ball unter den Körper rollen.

E



A



Vorwärts!  
A) Kopf voraus  
E) Füße voraus

E



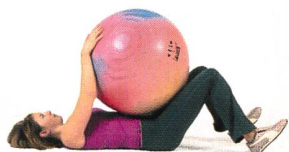
Einmal die linke, dann die rechte Hand zum Gruss heben.

A = Ausgangsposition  
E = Endposition



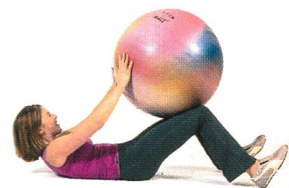
## Gerade und schräge Bauchmuskulatur

A



Den Ball auf den Oberschenkeln hochrollen. Die Brustwirbelsäule und den Kopf leicht anheben.

E

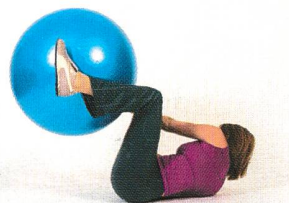


A



Den Ball zwischen die Unterschenkel klemmen und möglichst ruhig halten. Mit den Armen seitlich zum Knie ziehen.

E



A



Gesäss und Lendenwirbelsäule auf dem Ball. Arme an den Seiten stabilisieren. Langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper nach vorne hoch kommen.

E



A



Die Arme anwinkeln. Die Hände berühren den Kopf an der Seite, jedoch ohne zu ziehen. Kontrolliertes Aufrichten nach links oder nach rechts.

E



A



Vor dem Ball knien. Den Ball nach vorne rollen und den Oberkörper mitziehen lassen. Die Position der Knie bleibt während der ganzen Ausführung gleich.

E



A



Füße sind an der Wand. Oberkörper heben.

E



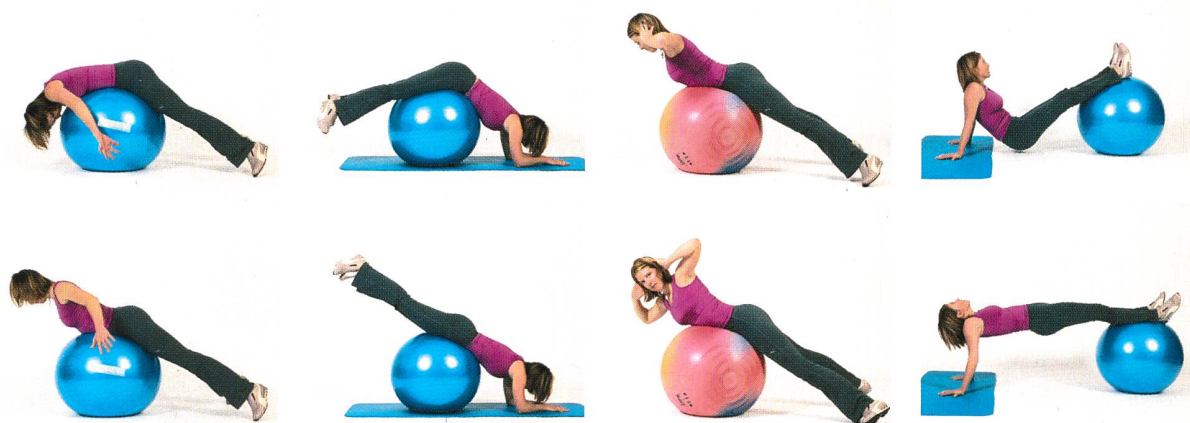


## Kopieren und optimal trainieren!

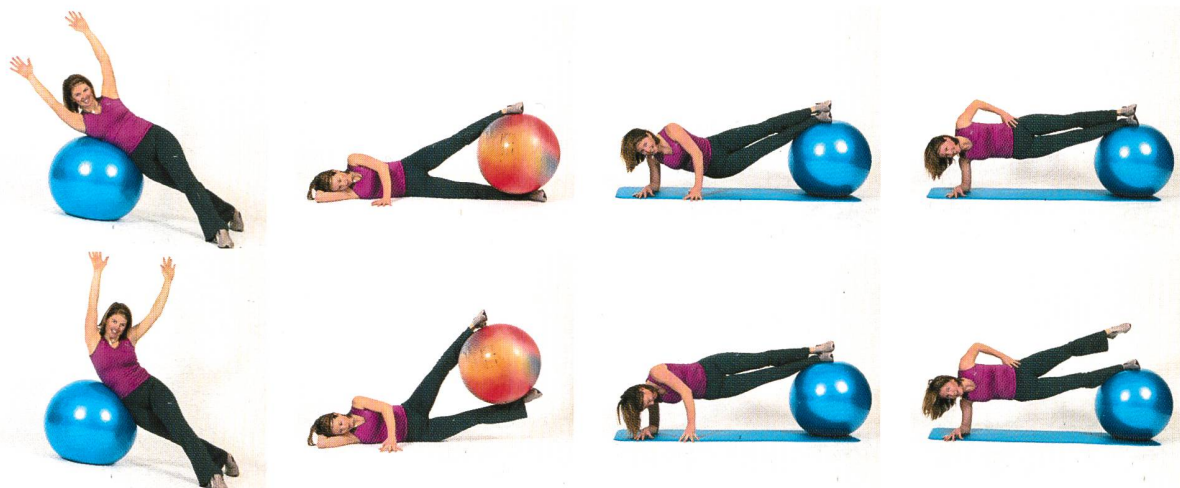
### Bauchmuskulatur



### Rückenmuskulatur

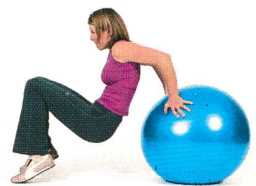
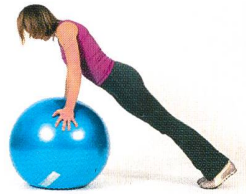


### Seitliche Muskulatur

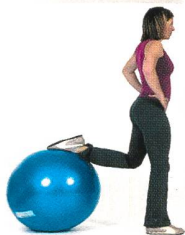




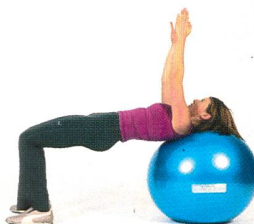
## Schultern und Oberarme



## Beine



## Komplexübungen und Rotationen





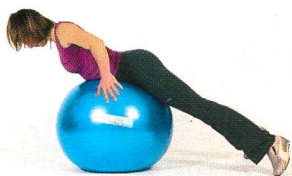
### Rückenmuskulatur

A



Entspannt auf dem Ball liegen. Die Arme an der Seite. Langsames Aufrichten, bis der Körper vollständig gestreckt ist. Die Arme werden leicht zur Seite gestreckt.

E



A

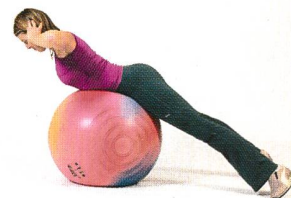


Über den Ball rollen. Die Unterarme als Auflagefläche benutzen. Die Beine rückwärts hoch heben, bis der Körper vollständig gestreckt ist.

E

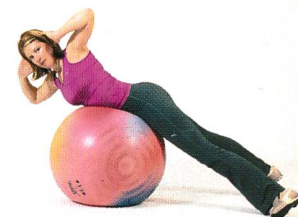


A

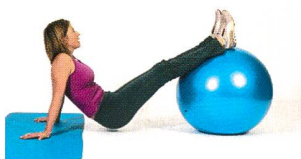


Sich gestreckt auf den Ball legen. Die Arme angewinkelt. Die Hände befinden sich seitlich am Kopf. Die Beinstellung ist breit. Langsames, kontrolliertes Drehen der Wirbelsäule um die Längsachse.

E



A



Breite Armstellung. Die Beine sind gestreckt. Das Gesäß ist in der Luft. Die Hüfte langsam strecken, bis man sich in der Waagrechten befindet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

E



A



Schulter und Arme bilden die Basis. Ein Bein ist angewinkelt, das andere liegt mit dem Unterschenkel auf dem Ball. Den Ball über den Unterschenkel zum Körper ziehen. Das andere Bein bleibt in der Luft.

E

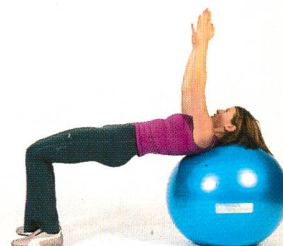


A



Schulter liegt auf dem Ball. Gesäß heben und wieder senken.

E





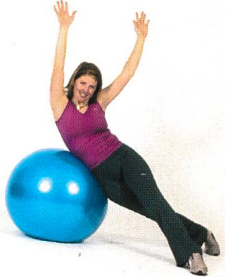
## Seitliche Muskulatur

A



Sich seitlich auf den Ball legen. Die Beine werden übereinander gekreuzt, die Arme gestreckt. Die Handflächen zeigen nach vorne. Seitliches Aufrichten. Der Ball bleibt an Ort.

E



A

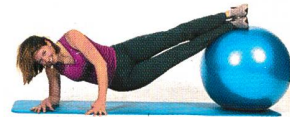


Die Füße übereinander auf den Ball legen. Sich auf einen Unterarm in die Höhe stemmen. Den oberen Arm in die Seite stützen. Der Körper bleibt gestreckt in der Horizontalen.

E



A

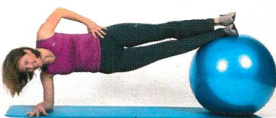


Die Füße übereinander auf den Ball legen. Sich auf einem Unterarm in die Höhe stemmen. Der andere Arm stabilisiert zusätzlich. Die Hüfte seitwärts hochheben, bis der Körper ganz gestreckt ist.

E



A



Beide Füße sind übereinander auf dem Ball. Der Körper ist seitlich in der Horizontalen. Das obere Bein leicht abheben.

E

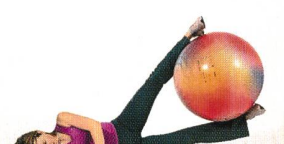


A



Den Ball zwischen die Beine klemmen. Der Kopf liegt bequem auf dem angewinkelten Arm. Der andere Arm stützt zusätzlich. Den Ball seitlich in die Höhe heben.

E



Nur auf einem Bein abstützen.

A = Ausgangsposition  
E = Endposition



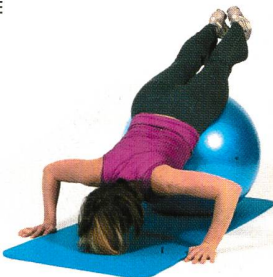
### Schultern und Arme

A

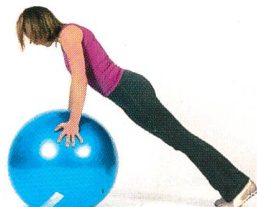


Hüfte liegt auf dem Ball. Breite Armstellung. Liegestütz ausführen. Den Kopf immer in der Verlängerung der Wirbelsäule stabilisieren.

E



A



Sich mit gestreckten Armen auf den Ball aufstützen. Die Beinstellung ist so breit, dass genügend Stabilität herrscht. Liegestütz auf dem Ball. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

E

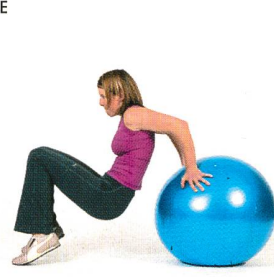


A



Auf eine imaginäre Bank sitzen. Die Arme stützen sich auf dem Ball ab. Die Fersen sind leicht abgehoben. Der Ellenbogen wird angewinkelt und der Körper nach unten geführt.

E



A



Sich seitlich auf den Ball stützen. Die Beine übereinander kreuzen. Der Körper ist gestreckt. Arm «auf- und abwärts» bewegen.

E

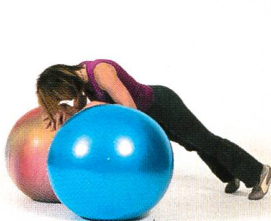


A



Sich mit den Unterarmen auf zwei Bälle stützen. Bälle leicht nach aussen und wieder zurück rollen.

E



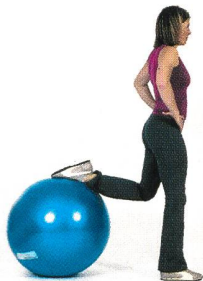
Statische Übung für Fortgeschrittene: Sich mit den Unterarmen abstützen. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule stabilisieren.

A = Ausgangsposition  
E = Endposition



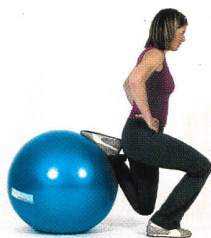
# Beine

A



Auf einem Bein stehen. Das andere Bein liegt angewinkelt auf dem Ball. Der Körper ist gestreckt. Kniebeuge auf einem Bein. Der Oberkörper bleibt gestreckt.

E



A



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

E



A



Ausgangsstellung und Ausführung gleich wie bei der letzten Übung, die Zehen während der ganzen Ausführung leicht abheben.

E



A



Ausgangsstellung und Ausführung gleich wie bei der letzten Übung, jedoch nur auf einem Bein.

E



A



Kniebeugen (Squats). Sich auf den Unterschenkeln in der Balance halten. Die Beine mehr oder weniger schließen. Sich langsam und kontrolliert aufrichten.

E

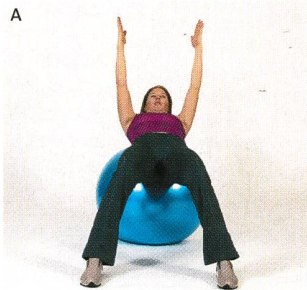


A = Ausgangsposition  
E = Endposition



### Komplexübungen und Rotationen

A

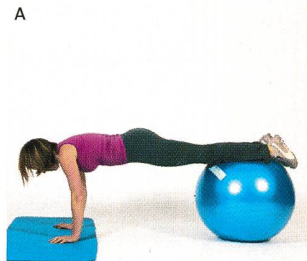


Die Hüfte und Lendenwirbelsäule liegen auf dem Ball. Die Arme sind hochgestreckt. Den Ball unter der Wirbelsäule durchrollen lassen. Den Oberkörper abdrehen, bis die gestreckten Arme zur Seite zeigen.

E

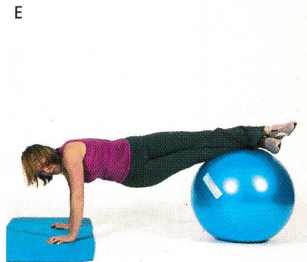


A

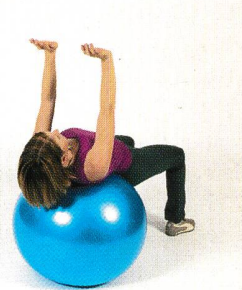


Liegestützposition auf dem Ball. Den Körper so weit drehen wie möglich. Die Arme bleiben in der Ausgangsposition.

E

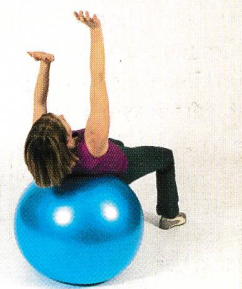


A

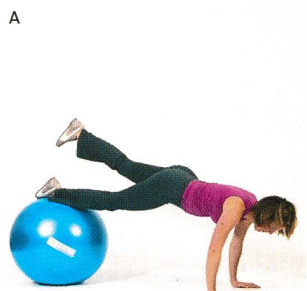


Schultern liegen auf dem Ball. Die Arme wechselweise in die Höhe strecken.

E

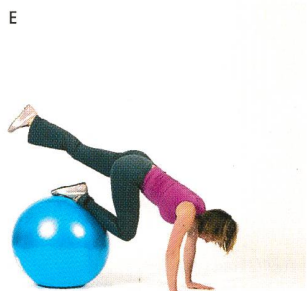


A

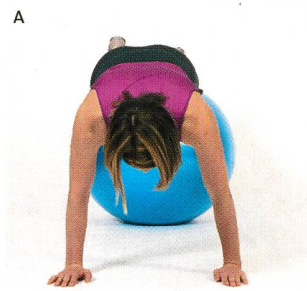


Bein beugen. Den Ball zu sich ziehen. Gesäss bleibt hoch.

E

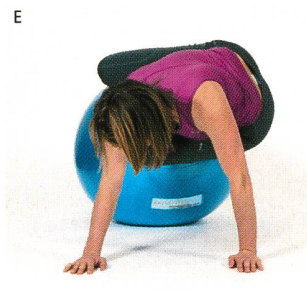


A



Liegestützposition. Oberschenkel auf dem Ball. Knie gegen die Brust ziehen und die Hüfte in der Längsachse um neunzig Grad abdrehen.

E



A



Auf dem Ball das Gleichgewicht suchen und abwechselnd ein Bein strecken, ohne den Boden zu berühren.

A = Ausgangsposition  
E = Endposition



# Der Ball ist rund und...

## Grösse

Der Swissball ist in verschiedenen Grössen erhältlich (45, 55, 65, und 75 cm Durchmesser). Auf zu grossen Bällen sind viele Übungen schwierig, bei zu kleinen Bällen ist die Haltung nicht optimal. Es ist darauf zu achten, dass beim bequemen Sitzen die Kniegelenke tiefer sind als das Hüftgelenk. Dieses kann sonst nicht nach vorne geschoben werden, was längerfristig zu einer Verkürzung des Hüftbeugers führen kann.

## Härte

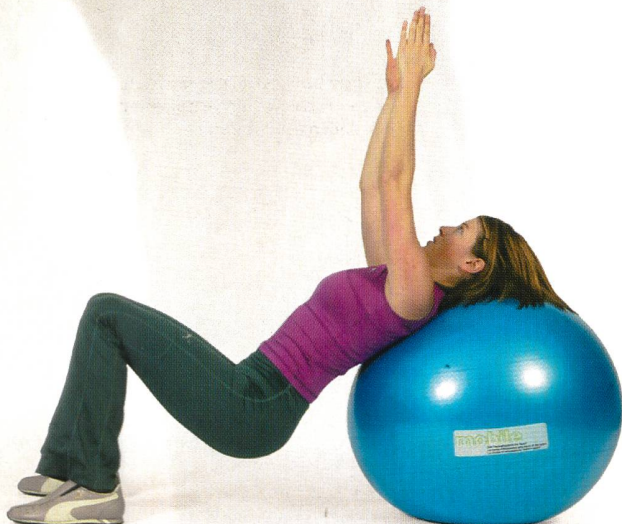
Der Ball sollte beim Sitzen ein wenig nachgeben, jedoch nicht so, dass er allzu stark abflacht. Ein allzu drallgepumpter Ball erschwert viele Übungen und ist unangenehm. Da das Material nachgibt, erreicht man den vollen Umfang erst bei nochmaligem Nachpumpen (nach ein bis zwei Tagen). Zum Aufpumpen am besten einen Kompressor benutzen oder den Ball an der Tankstelle aufpumpen lassen. Sowohl bei der Grösse des Balles als auch bezüglich Härte darf jedoch im Zusammenhang mit Krafttraining variiert werden.

## Belastung

Nicht alle Swissbälle halten den gleichen Gewichten stand. Es gibt Bälle mit dem so genannten ABS (anti-burst-system), welche nicht platzen. Das Training auf dem Ball mit zusätzlichen Gewichten verlangt nach speziell belastbaren Bällen.

## Pflege und Aufbewahrung

Die Bälle lassen sich mit Wasser oder Seifenlauge leicht reinigen. Das Platzproblem, das bei der Aufbewahrung von mehreren Bällen in der Turnhalle besteht, lässt sich lösen: Die Bälle können in einem Netz in die Höhe unter die Hallendecke gezogen werden.



## Kurs «Kräftigen mit dem Swissball»

Der mobileclub bietet einen Kurs zum Thema «Kräftigen mit dem Swissball» an. In Theorie und Praxis wird von Kursleiter Rolf Altorfer vermittelt, wie der Swissball auf verschiedene Art zu Hause, in der Schule, im Breiten- und im Leistungssport eingesetzt werden kann.

**Datum:** Mittwoch, 22. Oktober 2003, 10 bis ca. 16 Uhr.

**Ort:** Bundesamt für Sport Magglingen.

**Leitung:** Rolf Altorfer.

**Kosten:** Für Klubmitglieder Fr. 120.–, für Nichtmitglieder Fr. 150.– (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung). Das Material wird leihweise zur Verfügung gestellt.

**Anmeldung:** Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Tel. 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail [info@rebi-promotion.ch](mailto:info@rebi-promotion.ch) oder mit unten stehendem Talon (die Anzahl Plätze ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).

## So lange vorrätig ...

Sicher möchten Sie sofort mit dem Training beginnen. Was Ihnen vielleicht noch fehlt, ist der geeignete Ball. In Zusammenarbeit mit unserem Partner VISTA Wellness AG bieten wir Ihnen nach wie vor den «mobile» Sitzball an, für mobileclub-Mitglieder zum Spezialpreis!



## Kurs oder Ball? Am besten beides!

- ☐ Kurs Kräftigen mit dem Swissball, Mittwoch, 22. Oktober 2003
  - ☐ Mitglied mobileclub Fr. 120.–
  - ☐ Nichtmitglied Fr. 150.–
- ☐ «mobile»-Sitzball, Durchmesser: 65 cm, blau
  - ☐ Mitglied mobileclub Fr. 31.– (inkl. MWST) plus Porto
  - ☐ Nichtmitglied Fr. 37.– (inkl. MWST) plus Porto

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Geschäftsstelle mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78



# Weg weisend.



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Bestellung

### Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilage
1/03	Gleichgewicht	Balancieren
2/03	Kraft	Kräftigen mit dem Swissball
3/03	Optimale Wettkampfvorbereitung	Spiele im und am Wasser
4/03	Mehrkämpfe	Stafetten
5/03	Integration und Gewaltprävention	Kämpfen
6/03	Psychologisches Training	Psychologisches Training

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.- / € 7,50 (+Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.- / € 3,50 (+ Porto). Mindestbestellungen:  
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

### Abonnement

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.- / Ausland: € 41.-)

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 35.- / Ausland: € 31.-)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.- / € 10.-)

☐ deutsch

☐ französisch

☐ italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen,  
Fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)