

# Swissball Step

Der **Swissball Step** ist eine weitere Variante um eure Stabilität rund um den Körperkern zu verbessern. Die Muskulatur die in dieser Übung angesprochen, also trainiert wird, hilft euch eure Sitzposition zu halten. Gerade im Kart besteht die Möglichkeit durch Gewichtsverlagerungen seinen Fahrstil zu beeinflussen. Dazu braucht man allerdings gewisse Kraftqualitäten, die mit "Stabi-Übungen" ausgebildet werden.



**Position 1:** ihr steht stabil auf einem Bein  
den anderen Fuß legt ihr mittig auf den Swissball



**Position 2:** jetzt versucht ihr langsam den Körperschwerpunkt  
nach vorne zu verlagern  
ihr bringt also langsam mehr Gewicht auf den Fuß,  
der auf dem Ball liegt



**Position 3:** sobald ihr das Gefühl habt sicher und stabil zu stehen  
hebt ihr die Ferse des Fußes an, der auf dem Boden steht

Je mehr Druck ihr auf den Ball gebt, desto intensiver ist die Übung!!!

Diese Position haltet ihr:

Amateure: **4x30sec.** natürlich 2x je Seite

Semi-Pro's: **4x40sec.**

Pro's: **4x50sec.**

Viel Spaß !!!