

Swissball-Boxing

Das **Swissball-Boxing** ist eine sehr dynamische Variante des Rumpfstabilitätstrainings. Es bedarf einiger Bewegungserfahrung auf dem Swissball und gewisse Kraftfähigkeiten in der Rumpfmuskulatur. Daher rate ich dringend erste Versuche ohne Hanteln und sonstige Gewichten durchzuführen.

Ihr setzt euch als erstes mittig auf den Swissball. Kontaktpunkt zum Ball ist jetzt das Gesäß. Oberkörper aufrecht, 90° Winkel im Hüftgelenk, im Knie- und im Sprunggelenk. Mit kleinen Schritten vorwärts verändert ihr jetzt den Kontaktpunkt zum Ball. Es geht langsam vom Gesäß über die Wirbelsäule bis hin zu den Schulterblättern. Mit den angewinkelten Ellbogen, die ebenfalls den Ball berühren gebt ihr euch weitere Stabilität. Vgl. Bild "Ausgangsposition". Je weiter ihr den Kontaktpunkt zum Ball kopfwärts verändert, desto anspruchsvoller wird die Übung.

Anfänger boxen ohne Gewichte **3x40sec.** im eigenen Tempo; mit 40sec. Pause;
Semi-Pro's boxen **3x40sec.** mit **3kg** Hanteln; im eigenen Tempo mit 40sec. Pause
Pro's boxen **3x40sec.** mit **3kg** Hanteln bis zu 75 Punches/min; mit 40sec. Pause



Ausgangsposition: Wie oben beschrieben versucht ihr zunächst in die Ausgangsposition zu kommen und dort stabil zu sein. Also: Rumpfspannung, Oberschenkel aktiviert und ein Gefühl für die Gelenkstellung im Knie (90°) entwickeln. Zu Beginn könnt ihr diese Übung besser mit Schuhen die viel Grip haben durchführen, das hilft stabil zu bleiben.



Boxing: Aus der Ausgangsposition versucht ihr abwechselnd mit links und rechts vertikal nach oben zu boxen. Die Schultern bleiben in Kontakt mit dem Ball. Sobald ihr euch stabil genug fühlt könnt ihr eure Schlagweite vergrößern indem ihr euch während des Punches auf die jeweils andere Schulter dreht (siehe Foto). Erst im nächsten Schritt kommen Gewichte hinzu und die Schlagfrequenz geht auf bis zu 75 Punches pro Minute hoch.

!!! im richtigen Rhythmus hilft der Wipp-Impuls des Balles !!!