

Stabilitraining mit der Blackroll

1) Standwaagevarianten

- Grundspannung
- Grundposition Standwaage mit Blackroll
- Grundposition Standwaage mit Blackroll als Korrekturmöglichkeit
- Standwaage mit Blackroll und Rudern mit der Blackroll
- Standwaage mit Blackroll und Streckung über Kopf mit Blackroll
- Standwaage mit Blackroll und Rotation

2) Ausfallschrittvariationen

- Ausfallschritt mit Blackroll unter den Füßen frontal mit diversen Handpositionen zur Schwierigkeitssteigerung
- Ausfallschritt mit Blackroll unter den Füßen hinter dem Oberkörper

3) Gesäßtraining in Rückenlage allein und mit Partner

- Bridging mit Blackroll und mit Armen
- Bridging mit Blackroll mit Armen über dem Körper
- einbeiniges Bridging mit Blackroll
- einbeiniges Bridging auf Blackroll mit Wandern
- Bridging mit Blackroll und Partner als Widerstand für Arme

4) Stabilisation im Stütz auf Rolle

- Blackroll vertikal, Hände übereinander, Füße hüftbreit und halten
- Blackroll vertikal wie eben und wandern
- Blackroll horizontal
- Unterarmstütz auf Blackroll
- 4 Füßlerstand auf Blackroll mit Beine strecken
- 4 Füßlerstand auf Black Roll mit Arme strecken
- 4 Füßlerstand mit Blackroll und beides kombiniert
- Liegestütz vertikal
- Liegestütz horizontal

5) Bauchmuskeltraining mit Blackroll

- alleine in Rückenlage und Übergabe von Beinen zu Armen
- alleine in Rückenlage mit einseitigem einklemmen
- mit Partner in Rückenlage und einseitigem einklemmen

6) Koordinationsübungen

- mit Partner Stand auf Black Roll mit diversen Aufstiegen
- mit Partner Stand auf Black Roll und wandern vorwärts
- mit Partner Stand auf Black Roll und wandern rückwärts