

## Hinsetzen – Aufstehen mit Ball

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Stehe mit einem Medizinball zwischen den Beinen vor der Turnmatte (Bild 1).

### Übungsausführung:

Setze dich aus der stehenden Position auf der Matte ab und rolle über den runden Rücken nach hinten, wie eine Rückenschaukel (Bild 2). Nutze den Rückschwung, um wieder in die Standposition zu kommen. Ein Impuls der Arme erleichtert das Erreichen der Standposition.

