

Bauchlage mit Ball 3

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Lege dich in Bauchlage auf eine Matte oder den Boden.

Übungsausführung:

Hebe die Beine und den Oberkörper vom Boden ab und prelle einen Ball vor dem Körper auf dem Boden (Bild 1). Prelle den Ball zunächst mit der rechten, dann mit der linken Hand und anschließend im Wechsel. Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen, sodass der Körper bei der Bewegungsausführung möglichst ruhig bleibt.

