

Bauchlage mit Ball 4

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Lege dich in Bauchlage auf eine Matte oder den Boden und halte die Arme oberhalb des Kopfes. Halte in einer Hand einen Ball.

Übungsausführung:

Hebe die Beine und den Oberkörper leicht vom Boden ab, blicke dabei Richtung Boden bzw. zur Matte. Halte den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule und die Arme oberhalb des Kopfes. Versuche abwechselnd einen Ball auf den Boden zu prellen (Bild 1). Versuche, während dieses Ablaufes die Beine immer wieder zu grätschen und zu schließen (Bild 2).

