

Bauchlage mit Ball 2

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Lege dich in Bauchlage auf eine Matte oder den Boden. Die Arme in Vorhalte vor den Körper nehmen. Halte in einer Hand einen Ball.

Übungsausführung:

Hebe die Beine und den Oberkörper leicht vom Boden ab. Dabei Richtung Boden bzw. zur Matte blicken. Den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule halten. Die Arme gerade vor den Körper nehmen und in einer Hand einen Ball halten (Bild 1). Führe beide Arme oberhalb vom Kopf in einer Kreisbewegung bis zum Gesäß. Dort den Ball von der einen in die andere Hand übergeben (Bild 2). Befinden sich beide Arme oberhalb vom Kopf etwa parallel zueinander, den Ball erneut in die andere Hand wechseln.

