

Sit-ups mit Ball – Partnerübung

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Die Übenden liegen nebeneinander mit dem Rücken auf dem Boden, jedoch jeweils in entgegengesetzter Richtung. Die Beine etwa 20 cm bis 30 cm voneinander entfernt und leicht angewinkelt aufstellen. Die Arme gebeugt vor der Brust halten. Person A hat einen Ball (Bild 1).

Übungsausführung:

Person A und Person B versuchen gleichzeitig, die Brust in Richtung der Knie zu bewegen und den Bauch in Richtung der Oberschenkel zu drücken, bis der Oberkörper senkrecht zum Boden steht. Dabei hält A mit gebeugten Armen den Ball vor der Brust in den Händen. Am höchsten Punkt angekommen, dreht A den Oberkörper zur Seite und übergibt B den Ball (Bild 2). Während des beschriebenen Ablaufs atmen beide aus. Hat Person B den Ball erhalten, dreht sie den Oberkörper wieder so, dass Füße und Oberkörper eine gerade Linie ergeben und senkt den Körper Wirbel für Wirbel ab. Person A macht dasselbe ohne Ball. Beide atmen beim Herablassen des Oberkörpers ein. Anschließend hebt Person B den Oberkörper an und übergibt A wie zuvor beschrieben den Ball.

