

Schwebesitz mit Ball

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Sitze auf dem Boden und versuche, die Füße leicht vom Boden abzuheben. Halte mit beiden Händen einen Ball.

Übungsausführung:

Löse die Füße aus der Ausgangsstellung vom Boden, bis die Unterschenkel etwa parallel zum Boden sind. Nun drehe den Rumpf seitlich abwechselnd nach links und rechts und schlage den Ball mit beiden Händen auf den Boden (Bild 1 + 2). Es ist darauf zu achten, dass der Rumpf dabei stabil bleibt.

