

## Kniebeuge mit Ball – Partnerübung

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, unterer Rücken

### Ausgangsstellung:

Stellt euch im Abstand von drei Metern gegenüber. Nehmt eine aufrechte Position ein, bei der die Füße etwa schulterbreit auseinander stehen.

### Übungsausführung:

A versucht aus der Ausgangsstellung das Gewicht auf die Fersen zu verlagern, beugt nun die Knie soweit wie möglich (Bild 1) und achtet darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule. Die Arme werden in Vorhalte über den Kopf genommen und dabei wird ein Ball in der Hand gehalten. Aus der tiefen Position geht A nach oben und passt den Ball, sobald eine aufrechte, stabile Position erreicht wurde, zu B (Bild 2). Hat B den Ball gefangen, führt B die oben aufgeführte Bewegung durch (Bild 3).

