

## Mobilisierung 3

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur, Schultermuskulatur

### Ausgangsstellung:

Setze dein rechtes Bein mit einem Kniewinkel von 90 Grad aus dem Stand auf. Knie- und Fußspitze bilden dabei eine Linie. Strecke deine Arme mit einem Ball maximal nach vorne (Bild 1).

### Übungsausführung:

Nimm die Ausgangsstellung ein, drehe den Oberkörper nun zuerst 90 Grad nach links (Bild 2) und dann nach rechts (Bild 3). Die Arme bleiben dabei gestreckt. Versuche, eine maximale Stabilität zu erreichen. Wichtig: Führe die Ausfallschritte wechselseitig aus.

