

- Ziel** Kräftigung des Rumpfes
Trainieren der Gewichtsverlagerung
- Ausgangsstellung** Bauchlage über den Pezziball
- Durchführung** Zunächst sind Arme und Beine auf dem Boden
Es wird diagonal jeweils ein Arm und Bein vom Boden abgehoben und versucht, das Gleichgewicht zu halten
Anschließend werden Arm und Bein der anderen Seite abgehoben, während die anderen auf dem Boden aufsetzen

