

**Ziel** Kräftigung des Rumpfes

**Ausgangsstellung** Sitz auf dem Pezziball

**Durchführung** Die Hände werden im Nacken verschränkt, die Ellenbogen stehen seitlich ab. Die Füße gehen etwas nach vorne, wodurch Po und Rumpf etwas weiter runter rutschen und der Rumpf sich bei jedem Schritt nach vorne etwas mehr auf dem Ball ablegt. Es wird soweit nach vorne gegangen, bis der ganze Rumpf aufliegt; die Knie sind in dieser Position gebeugt, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Auf dem Rückweg werden Schritte nach hinten zum Ball hin gemacht, dabei schieben sich Po und Rumpf nach oben, bis wieder eine Sitzposition erreicht ist.

© Therapeutenteam Blankenese

