

Ziel Variation zu Übung 056
Verbesserung der Stützkraft

Ausgangsstellung Hocke vor dem Pezziball

Durchführung Der Pezziball liegt zwischen den Beinen, die Arme sind seitlich über ihn gelegt
Es wird sich mit dem Bauch auf den Pezziball gerollt, die Oberschenkel bleiben dabei gebeugt am Ball und die Füße und Unterschenkel sind frei in der Luft
Die Arme stützen sich vor den Ball auf, die Ellenbogen sind leicht gebeugt und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten
Auf dem Rückweg wird wieder zurück in die Ausgangsstellung gerollt

© Therapeutenteam Blankenese

