

- Ziel** Kräftigung des Rumpfes
- Ausgangsstellung** Mit lang gestreckten Beinen stützen die Knie auf dem Pezziball, die Arme stützen auf dem Boden
- Durchführung** Die Arme werden weiter Richtung Ball gesetzt, so dass der Ball sich Richtung Rumpf bewegt  
Dies wird so lange durchgeführt, bis der Körper vom Ball hinunter gerollt ist und sich im Fersensitz mit aufgestellten Zehen befindet  
Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten

