

# Rückenstrecker: Ball kreisen



© Alexander Weiler

## Gerätebedarf pro Person

Turnmatte,  
kleiner Ball



Foto: Horst Rudel



Foto: Horst Rudel

## Bewegungsbeschreibung

- In Bauchlage auf die Matte legen.
- Oberkörper leicht anheben.
- Ball kreisen lassen, d. h. auf Kopfhöhe und hinter dem Rücken übergeben.



© Alexander Weiler

- Oberkörper während der Übung ruhig halten.
- Füße bleiben am Boden.
- Nasenspitze zeigt zur Matte.