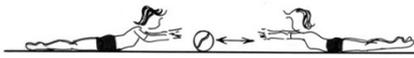


# Kräftigen – Rumpf hinten gerade/schräg: Roll den Ball

Diese Kräftigungsübung wird mit Partner und Ball durchgeführt und dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur hinten.



A und B liegen sich in Bauchlage gegenüber, Oberkörper vom Boden abgehoben (Rücken lang und stolz anheben), Beine auf dem Boden. Einen Ball hin und her rollen. Die Distanz und der Ball ist den Turnenden anzupassen.

## Variationen

### einfacher

- Nach dem Wegrollen des Balles den Oberkörper wieder senken. Erst wieder heben, wenn der zurückrollende Ball gestoppt werden muss.

### schwieriger

- Beine zusätzlich leicht vom Boden abheben und lang strecken. Übung in dieser Position ausführen.

## Bemerkungen

- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt.
- Oberkörper nur so hoch anheben, wie es angenehm ist.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

**Material:** Ball

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**