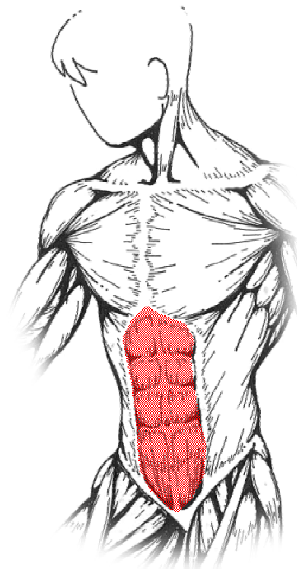


## 94: Bauchpressen mit Ball

**Trainierte Muskeln:** Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), oberer Anteil

**Benötigte Geräte:** 2 Turnmatten, 1 Gymnastikball



### **Bewegungsbeschreibung:**

- Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schultern und der obere Rücken werden eingerollt.
- Der untere Rücken bleibt liegen.
- Der Ball wird mit gestreckten Armen übergeben.
- Den Ball einmal hinter dem Kopf auf die Matte tippen, dann wieder einrollen und den Ball übergeben.
- Der Partner ohne Ball verbleibt in der Position der Ballübergabe und wartet.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.
- Alternative: Der Partner ohne Ball imitiert diese Bewegung.

Ein **Fehler** ist, wenn man sich zu weit aufrichtet, der untere Rücken soll liegen bleiben.

Wenn die Übung mit zu viel Schwung ausgeführt wird, werden die Unterschenkel angehoben (**Fehler**). Die Unterschenkel sollen liegen bleiben.