



## Ball um Bein kreisen

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Gleichgewicht



### INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

1. Ball abwechselnd um linken und rechten Oberschenkel kreisen

### MATERIAL

- Gymnastikball oder Medizinball