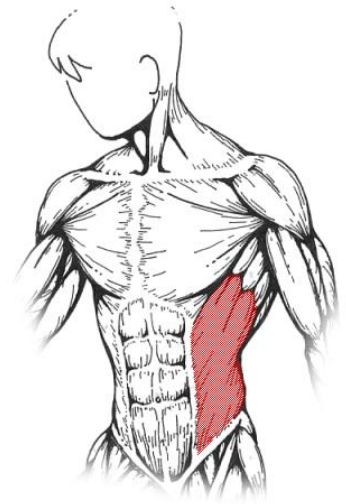


## Bauch mit Medizinball

**Trainierte Muskeln:** schräge Bauchmuskeln

**Benötigte Geräte:** eine Turnmatte, ein Medizinball



### Bewegungsbeschreibung:

- Beine gebeugt anheben
- Den Ball mit gestreckten Armen vor der Brust von rechts nach links und zurück ...
- Leichter: Beine gebeugt auf den Boden stellen oder Arme beugen