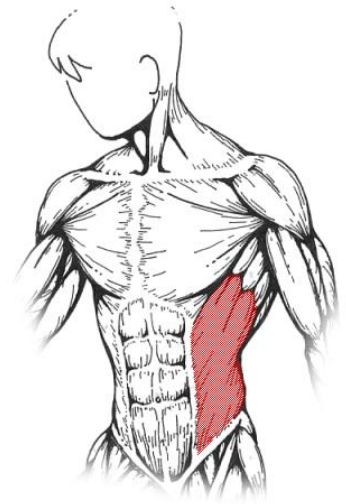


## Partnerübung 4 (Bauch mit Ball)

**Trainierte Muskeln:** schräge Bauchmuskeln

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



### Bewegungsbeschreibung:

- Den Ball kreisen lassen
- Schwerer: dabei Beine gebeugt anheben