

## Übungen mit dem Pezzi-Ball

### Grundpositionen:



Liegen



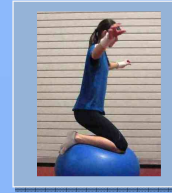
Brücke



Bankstellung



Sitzen



Knien



Stehen

### Zusatzaufgaben:



MedBall-Rollen



Schulterstrecken



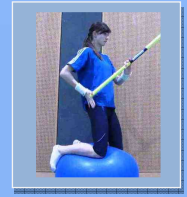
Dreipunkt



Beinwechsel



Hüftkreisen



Armbeweg.

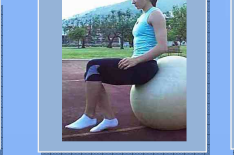
### Ball rücklings:



Überzug/Schlagw.



Aufspringen



Vorrollen



Seitrollen



Canali-Brücke



Sprossenwand



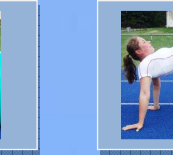
Beinwechsel



Ischiowechsel



Ball-Vor-Zurück



Canali-Brücke



Seitrollen

### Ball vorlings:



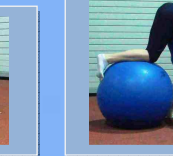
Bauchspannung



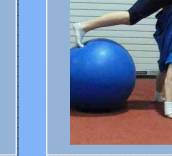
Ball vor-Zurück



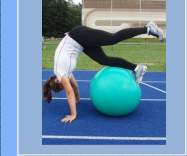
Ball re-li



Taschenmesser kurz, lang, einbeinig



Taschenmesser kurz, lang, einbeinig



Taschenmesser kurz, lang, einbeinig



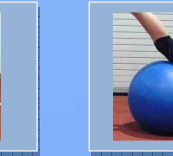
rückwärts Rumpfdrehen



Rumpfdrehen vorwärts



Stütz lang



Liegestütz



Schulterschieben

### weitere:



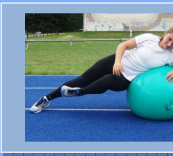
Adler



sit-ups



Abduktoren



Adduktoren



seitl. Bauch



Handstand