

# Wandrolling

# mit Pezziball

## Beanspruchte Muskulatur:

- gerader Schenkelmuskel (*m. rectus femoris*)
- gerader Bauchmuskel (*m. rectus abdominis*)



## Übungsausführung:

- auf dem Rücken mit dem Gesäß ca. 1 m von der Wand entfernt hinlegen
- mit den Fußsohlen den Pezziball nach unten und nach oben rollen
- kleine schnelle Fußbewegungen zeichnen den Könner aus