

Aufgabe:

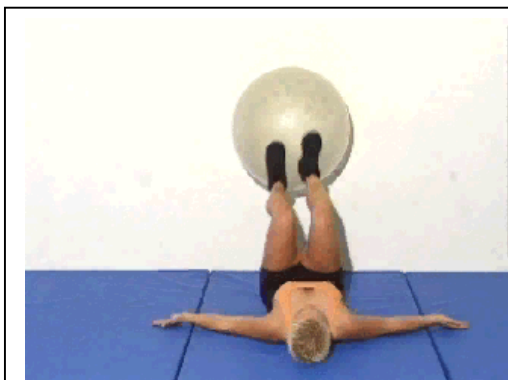
Vervollständigen Sie die fehlenden Begriffe auf den Übungskarten!
Nutzen Sie hierbei die Begriffe aus der Legende!



**Liegestütz mit Pezziball
- schwer -**

Muskulatur:

-
-
- *vorderer Deltamuskel*



..... mit Pezziball

Muskulatur:

- *gerader Schenkelmuskel*
-



Sitzbalance mit Pezziball

Muskulatur:

-
-
- *tiefer Rückenstrecker*



..... mit Pezziball

Muskulatur:

- *großer Gesäßmuskel*
-
- *tiefer Rückenstrecker*

Legende: gerader Schenkelmuskel, gerader Bauchmuskel, Wandrolling, kleiner/großer Brustmuskel, gerader Bauchmuskel, Hüftstrecken, Oberschenkelrückseite, dreiköpfiger Armstrecker