

Kräftigung der Arme und des Bauches

Auf einer Platzhälfte laufen alle Spieler ca. 8 – 10 Minuten im Kreis, wobei sie an jeder Ecke eine Übung durchführen:

- 14 Situps (Ball über Kopf und zwischen den Beinen ablegen)
- 15 beidbeinige Sprünge über den abgelegten Ball
- linke Hand auf den Ball, rechte Hand auf dem Boden – 7 Liegestütz
- 7 Liegestütz mit der rechten Hand auf dem abgelegten Ball