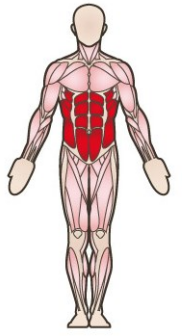


Anheben und Senken des Beckens im seitlichen Unterarmstütz – links



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (linken) Unterarm (evtl. an einer Wand/Mauer für die korrekte Lage), unteres Bein auf einem Gegenstand (z.B. Helm oder Pneu) aufliegend, Becken heben und senken.

Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Schulter über dem Ellenbogen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Knie auf dem Gegenstand platzieren;
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf der Hüfte);
- instabile Unterlage (für den Arm);
- oberes Bein Heben und Senken sobald der Rumpf angehoben ist.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu PUCH (2 Tn möglich)/Helm

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Sandsack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball