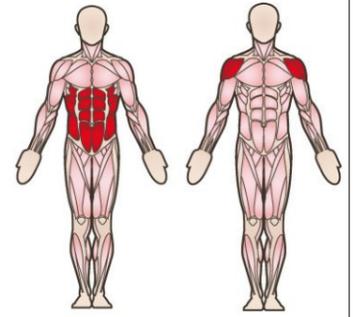


Rotation des Oberkörpers im Stand



Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, Gegenstand (z.B. Kampfrucksack oder Gewichtsscheibe) mit fast ausgestreckten Armen vor dem Körper auf Brusthöhe halten, Arme von der einen Seite zur anderen bewegen (Oberkörper links/rechts rotieren).

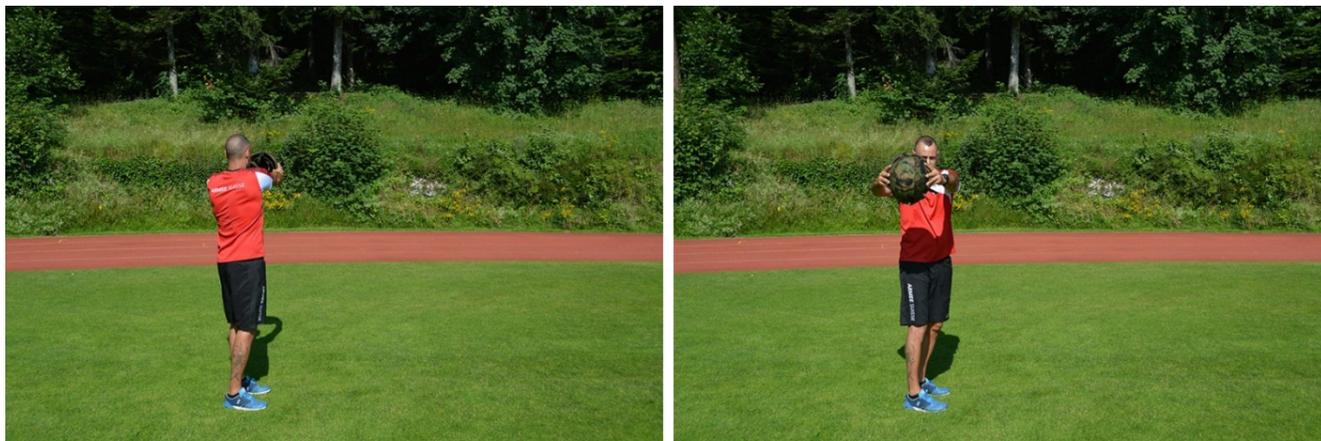
Achtung: Bauch anspannen, gerader Rücken, Becken bleibt an Ort und nur der Oberkörper bewegt sich.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

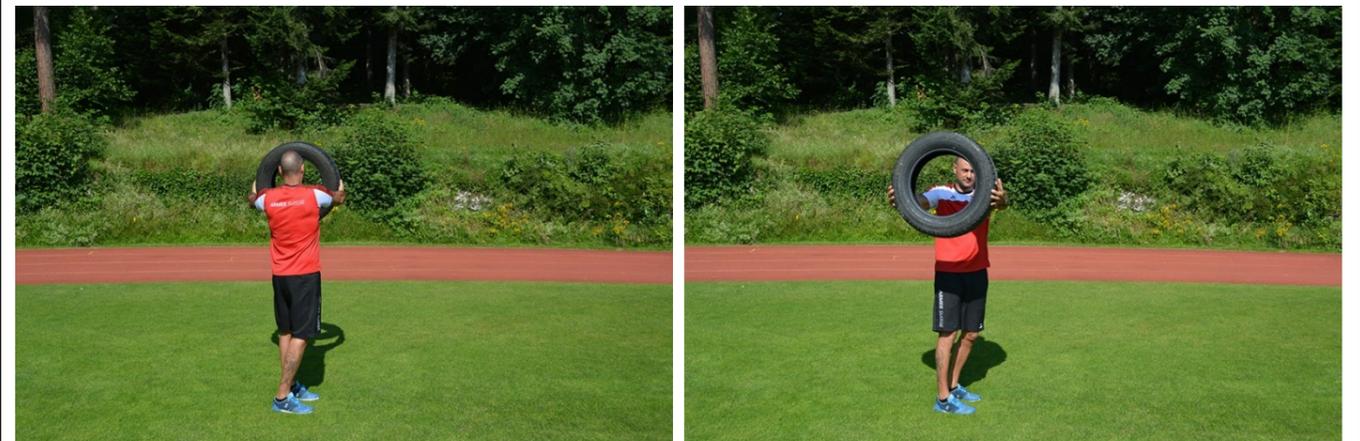
- Weniger Gewicht/Last.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kampfrucksack
Zusatzmaterial pro Tn: 1-2 PET-Flaschen (1,5 Liter)/1 Helm, 1 Pneu PUCH/Sandsack