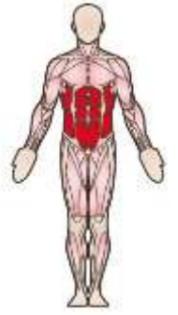


# Rotation des Oberkörpers im Sitz

## Körpermitte: Bauchmuskulatur



Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten geneigt, die Beine leicht angezogen und die Fersen aufgestellt, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab auf den Schultern hinter dem Kopf halten (Handrücken zeigen nach hinten), den Oberkörper abwechselungsweise von der einen zur anderen Seite bewegen/rotieren (Kopf folgt der Bewegung).



**Achtung:** Den Rücken gerade halten (kein nach vorne Beugen).

Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen**