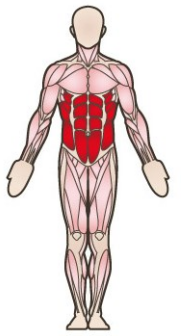


Anheben und Senken sowie seitliches Hochführen des Oberkörpers in Rückenlage alternierend



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage auf dem Gymnastikball mit den Beinen auf dem Boden abgestellt. Die Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren und den Oberkörper zur Seite leicht anheben sowie ausdrehen (Ellenbogen diagonal in Richtung Knie ziehen). Nach jeder Ausführung die Seite wechseln.

Achtung: Oberkörper nicht vollständig absenken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Oberkörper weniger anheben/ausdrehen;
- Arme auf der Brust verschränken (mit/ohne Zusatzgewicht);
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Arm in Vor-/Hochhalte und allenfalls zusätzlich die Hand über Kreuz zum Knie führen;
- Zusatzgewicht in den Händen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten/Gewichtsbälle/1 Ball/Gewichtsscheibe/Kurzhandel