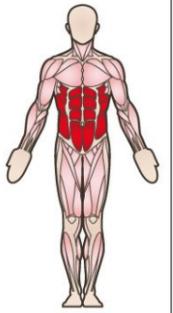


Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur



Rückenlage, Füße mit angewinkelten Beinen auf einen Gegenstand (z.B. Pneu, Kampffrucksack, Helm oder Sandsack) legen, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper etwas heben und zurück in die Ausgangsposition senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

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

Variante: Distanz der Füße zum Gesäss verändern.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Arme in Vorhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte;
- Zusatzgewicht auf der Brust halten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM (4 Tn möglich)/Kampffrucksack/Helm
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Sandsack