

## Übungserklärung

### Extension und Flexion der Arme sowie Beine im Sitz alternierend

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitzend, Beine angezogen und leicht vom Boden abgehoben (Knie bei der Brust), Oberkörper aufgerichtet, Sturmgewehr mit ausgestreckten Armen in Vorhalte vor den Knien halten (Arme zeigen nach vorne in Blickrichtung, Lauf/Kolben zeigen zur Seite), Beine strecken, gleichzeitig mit dem Oberkörper zurücklehnen und das Sturmgewehr/die Arme zum Körper zurückführen/Arme anwinkeln, so dass das Sturmgewehr/die Hände die Brust berühren (Ruderbewegung). Anschliessend die Bewegungsabfolge umkehren, indem die Beine zurück in die Ausgangsposition gezogen/angewinkelt, die Arme erneut gestreckt und der Oberkörper aufgerichtet werden.

**Achtung:** Beine (und Oberkörper) nicht absetzen.

**Erleichtern:** Beine weniger ausstrecken; Mittelposition nur halten.

**Erschweren:** -

## Bildliche Darstellung

