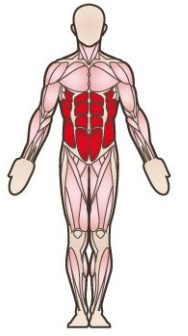


# Beine zur Seite führen im Sitz alternierend

## Körpermitte: Bauchmuskulatur



Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten geneigt und mit den Händen aufgestützt, Beine in Vorhalte leicht vom Boden abgehoben und fast ausgestreckt, die Beine abwechselungsweise seitwärts über einen auf Fushöhe platzierten Gegenstand (z.B. Helm oder Kampfrucksack) führen, jeweils auf der Seite mit den Fersen kurz den Boden antippen.

**Achtung:** Füße nicht absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Beine stärker gebeugt.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Beine ausgestreckt;
- Zusatzgewicht auf/zwischen den Beinen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Helm/Kampfrucksack  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 PET-Flasche (1,5 Liter)/Helm/Kampfrucksack/Ball/2 Gewichtsmanschetten