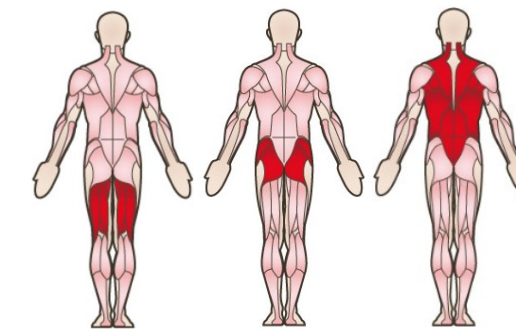


# Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage – Tn 2 aktiv

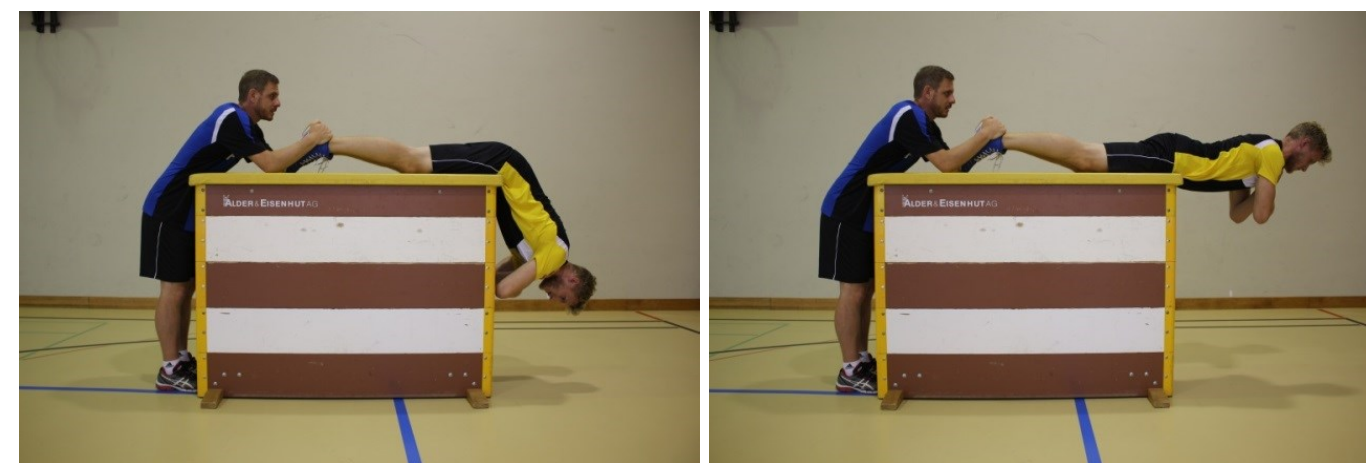


**Ganzkörper:**  
**Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)**

Trainierender: Bauchlage auf Schwedenkasten (Längsrichtung, Hüfte am Kastenende), Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken.

Partner: Hält die Beine des aktiven Teilnehmers fest.

**Achtung:** Immer auf den Partner hören/eingehen (Sicherheit); gerader Rücken/kein Hohlkreuz.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

## Vereinfachung

- Oberkörper weniger weit anheben;
- Arme gestreckt an der Seite des Körpers anliegend.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

## Erschwerung

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



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten**  
**Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball/Gewichtsscheibe/Kurzhandel/Sandsack**