

Rotation des Oberkörpers im Seitstütz – links

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Seitstütz mit gestrecktem (linken) Arm, oberer Arm ebenfalls ausgestreckt (senkrecht nach oben in Hochhalte), Blick nach oben gerichtet, oberer Arm unter den Körper und zurück in die Ausgangsposition führen. Die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick von oben nach unten richten).

Achtung:

Becken bleibt stabil.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden.

Erschweren:

Zusatzgewicht (für den freien Arm); instabile Unterlage (sowohl für den stützenden Arm als auch für die Beine möglich).

