

## Übungserklärung

### Rotation des Oberkörpers im Sitz

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, einen Gegenstand (z.B. Helm oder Ball) in den Händen haltend von der einen zur anderen Seite bewegen (optional den Boden mit dem Gegenstand auf Gesässhöhe berühren), der Oberkörper begleitet die Bewegung mit.

**Achtung:** Nur Bodenkontakt mit dem Gesäss, Oberkörper gerade halten.

**Erleichtern:** Kein Zusatzgewicht in den Händen halten; Beine auf dem Boden absetzen; Position nur halten (ohne Bewegung der Arme).

**Erschweren:** Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen oder Kampftrucksack halten).

## Bildliche Darstellung

