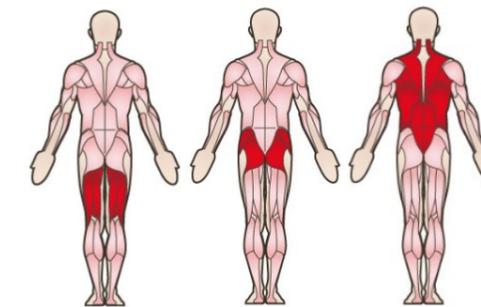


Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage – Tn 1 aktiv

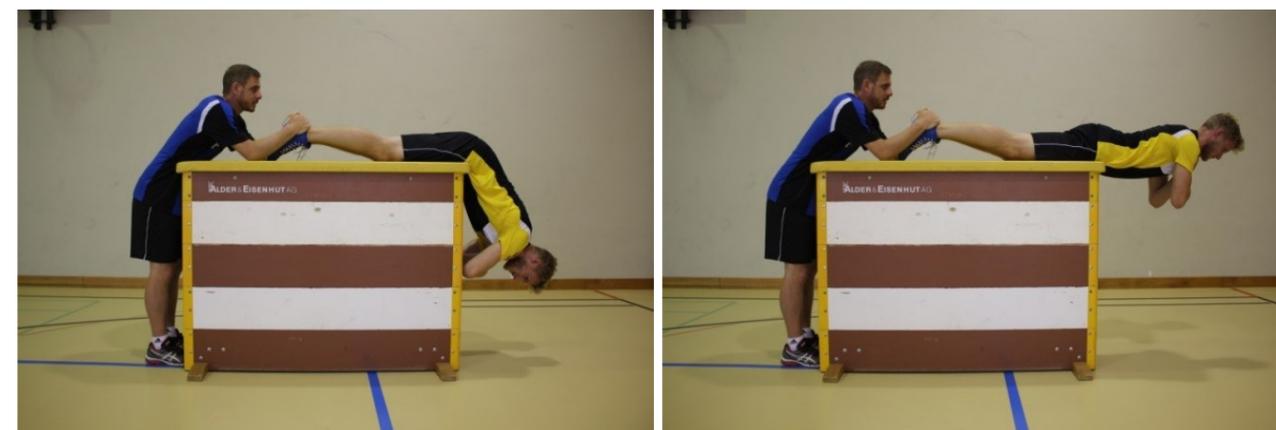


Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)

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