

Rotation des Oberkörpers im Sitz

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, angewinkelte Arme von der einen zur anderen Seite bewegen (Boden mit den Händen auf Gesässhöhe berühren), der Oberkörper begleitet die Bewegung.

Achtung:

Nur Bodenkontakt mit dem Gesäss; Oberkörper gerade halten.

Erleichtern:

Beine auf dem Boden absetzen; Position nur halten (ohne Bewegung der Arme).

Erschweren:

Zusatzgewicht in den Händen halten.

Variante:

Beine angewinkelt am Boden, Oberkörper leicht in Rücklage, Arme gestreckt in Vorhalte von der einen zur anderen Seite bewegen, der Oberkörper macht die Bewegung mit.

