

Seitliches Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alternierend



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Hände umfassen auf Kopfhöhe eine Sprosse der Sprossenwand. Die Beine werden in Hochhalte ausgestreckt und anschliessend von der einen zur anderen Seite in Richtung Boden bewegt (evtl. Ball zwischen den Beinen einklemmen).

Achtung: Beine nicht vollständig absenken. Beine möglichst gestreckt.

Variante: In der mittleren Position die Beine zusätzlich nach vorne absenken und zurück in die Ausgangslage anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Übung ohne Ball zwischen den Beinen durchführen;
- Beine weniger absenken.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (für die Beine).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwandspalte, 1 Weichmatte klein, 1 (Fuss-, Volley-, Basekt-)Ball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten, 1 (Medizin-)Ball