

Übungserklärung

Anheben und Senken des Oberkörpers sowie der Beine in Bauchlage

Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme leicht angehoben in Verlängerung des Körpers ausstrecken, Sturmgewehr in beiden Händen halten (eine Hand am Kolben, die andere am Handschutz), Oberkörper (Gewehr) und Beine gleichzeitig anheben und senken.

Achtung: Oberkörper und Beine nicht vollständig absenken.

Erleichtern: Position mit leicht angehobenem Oberkörper und angehobenen Beinen nur halten; Arme anwinkeln.

Erschweren: -

Bildliche Darstellung

