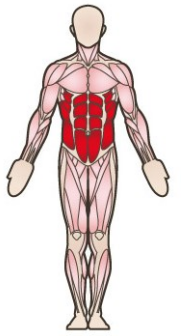


Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Hände auf einem Gegenstand (z.B. Helm) aufgestützt, Beine etwas breiter als hüftbreit, abwechselungsweise einen Arm in einer Bogenbewegung senkrecht nach oben führen, dabei den Körper seitwärts ausdrehen, der Blick folgt dem ausgestreckten Arm.

Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen).

Variante: Füße auf dem Gegenstand abstellen (Liegestützposition oder Unterarmstütz).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Knie auf dem Boden aufstützen (Füße in Hochhalte).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (für die Arme)



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Helm/Ball

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten/1 PET-Flasche (1,5 Liter)/Kurzhandtel