

## Übungserklärung

### Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur

Bauchlage mit den Armen und Beinen ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben (Beine können auch abgestellt werden). Einen Gegenstand (z.B. Helm) in den Händen halten und den Gegenstand von der einen zur anderen Seite bewegen und gleichzeitig den Oberkörper seitlich anheben (Bewegung der Arme im Halbkreis, Kopf/Blick folgt der Bewegung).

**Achtung:** Oberkörper nicht vollständig absenken.

**Erleichtern:** Keinen Gegenstand in den Händen halten; Oberkörper weniger anheben/weniger zur Seite rotieren; Mittelposition mit angehobenem Oberkörper nur halten.

**Erschweren:** Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen/Kampfrucksack halten).

## Bildliche Darstellung

