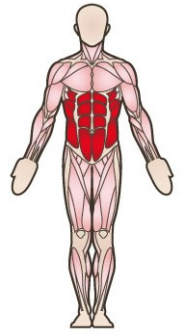


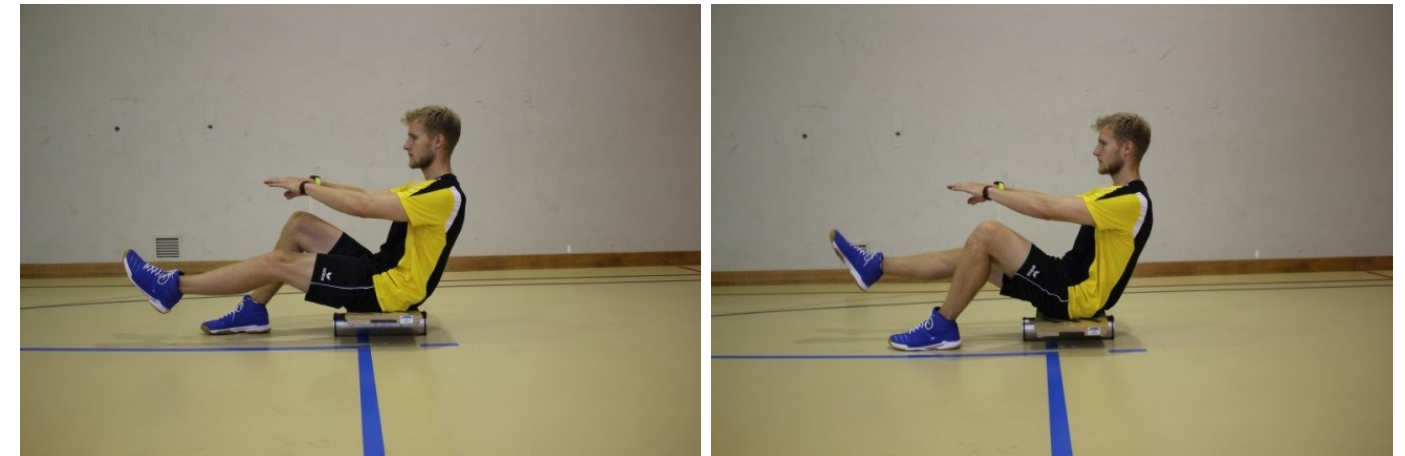
Anheben eines Beines im Sitz alternierend

**Körpermitte:
Bauchmuskulatur**



Auf dem Gleichgewichtsbrett sitzen, die Füße auf dem Boden aufstellen und abwechselungsweise ein Bein nach vorne ausstrecken.

Achtung: Gerader Rücken.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Beide Füße auf dem Boden aufgestellt (kein Ausstrecken der Beine).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Beide Beine vom Boden abgehoben (angewinkelt in Hochhalte).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett