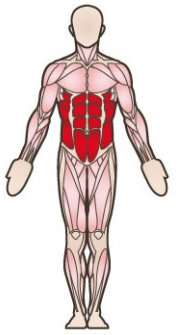


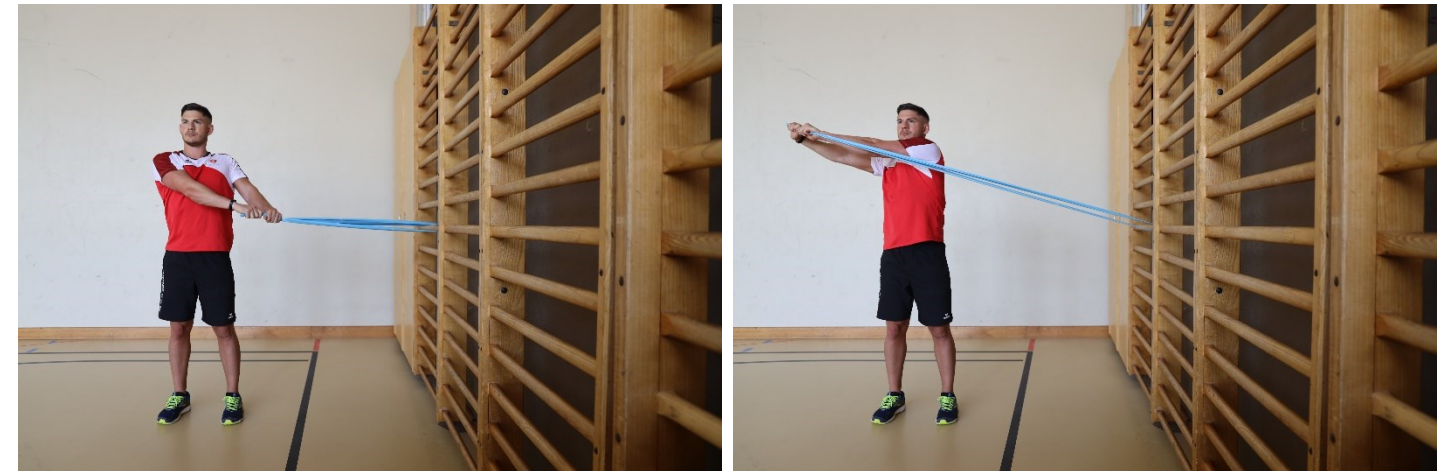
Rotation des Oberkörpers im Stand – links



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Gummiband auf Bauchhöhe an der Sprossenwand (oder am Barren) befestigt, schulterbreiter Stand seitlich (90 Grad Winkel) zur Sprossenwand, Arme in Richtung Sprossenwand ausgestreckt, das Gummiband mit beiden Händen fassen, die gestreckten Arme auf Schulterhöhe auf die andere (rechte) Körperseite und zurück in die Ausgangslage führen, dabei bleiben die Hände geschlossen und die Bewegung findet ausschliesslich im Oberkörper statt.

Achtung: Die Arme werden durch die Rumpfrotation auf die andere Seite geführt (die Arme bleiben stabil).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand, 1 Sprossenwandspalte/Barren (4 Tn möglich)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand