

## Übungserklärung

### Rotation des Oberkörpers im Stand

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Schulterbreiter Stand, den Stab auf den Schultern hinter dem Kopf halten, die Füße befinden sich in den Schlaufen, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne geneigt, den Oberkörper abwechselungsweise von der einen zur anderen Seite bewegen/rotieren (Kopf folgt der Bewegung).

**Achtung:** Den Rücken gerade halten (kein nach vorne Beugen).

**Erleichtern:** Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

**Erschweren:** Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

## Bildliche Darstellung

