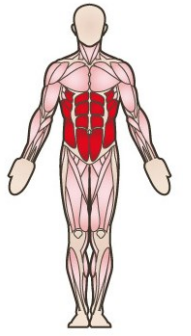


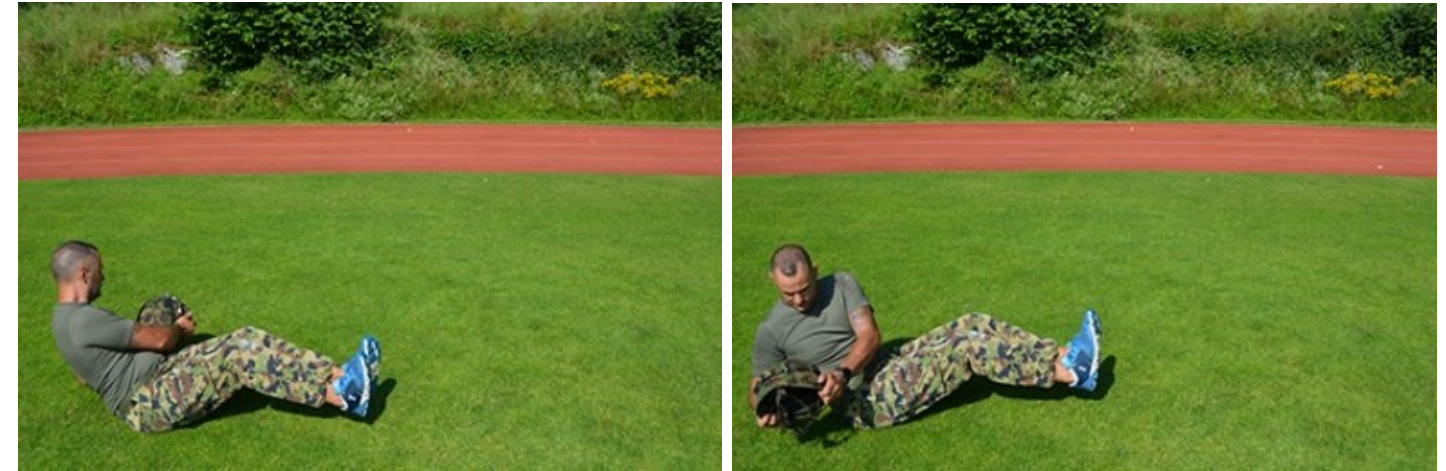
# Rotation des Oberkörpers im Sitz



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, einen Gegenstand (z.B. Helm oder Ball) in den Händen haltend von der einen zur anderen Seite bewegen (optional den Boden mit dem Gegenstand auf Gesässhöhe berühren), der Oberkörper begleitet die Bewegung mit.

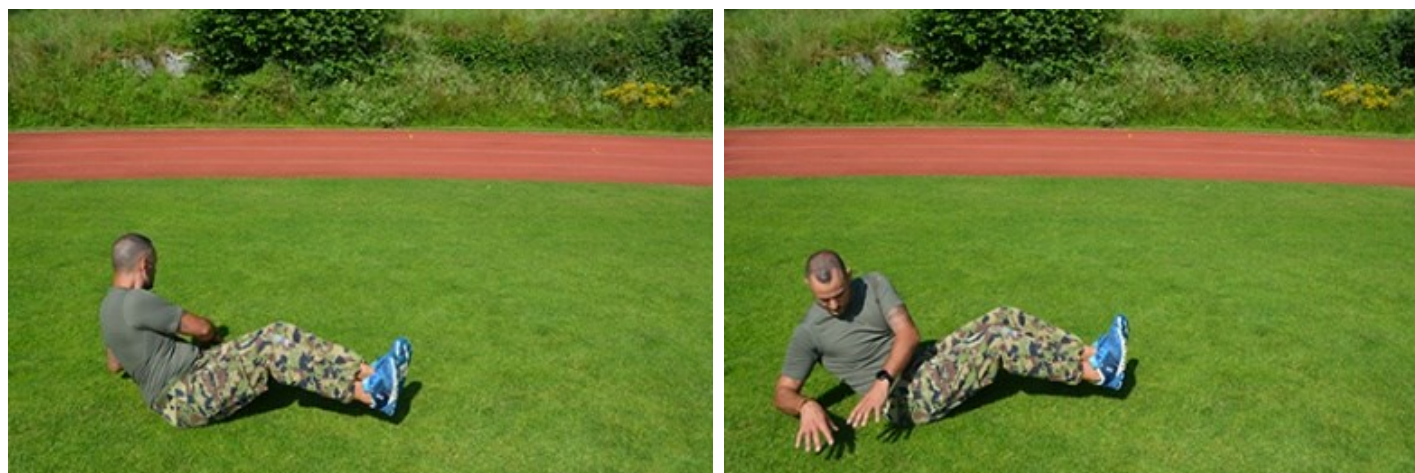
**Achtung:** Nur Bodenkontakt mit dem Gesäss. Oberkörper gerade halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Position nur halten (ohne Bewegung der Arme);
- Beine auf dem Boden absetzen;
- kein Zusatzgewicht in den Händen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen/Kampfrucksack halten)



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Helm/(Basket-, Medizin-)Ball  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsscheibe/Pneu PUCH/Kampfrucksack/einige Steine