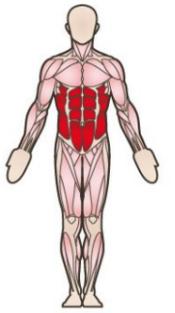


# Anheben und Senken des Oberkörpers im Sitz (Rumpfbeuge)



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Die Trainierenden sitzen sich frontal gegenüber, Beine leicht gebeugt und mit den Füßen an den Unterschenkeln des Partners eingehängt. Die Teilnehmer passen sich einen Ball hin und her, wobei die Arme stets praktisch gestreckt in Hochhalte sind. Beim Fangen des Balles wird der Schwung des Balles aufgenommen und der Oberkörper möglichst weit nach hinten gesenkt (Ball über dem Kopf in Richtung Boden führen), ohne dass die Schulterblätter den Boden berühren. Beim Anheben des Oberkörpers zurück zur Ausgangsposition wird der Schwung ausgenutzt, um den Ball zurück zum Partner zu werfen.

**Achtung:** Der Bauch bleibt immer angespannt und der Rücken gerade. Oberkörper nie vollständig absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Leichter Ball oder ohne Ball;
- Ball vor der Brust halten statt in Hochhalte oder Arme in Vorhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Schwererer Ball verwenden.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro 2er Gr:** 1 Medizinball (mittelschwer)  
**Zusatzmaterial pro 2er Gr:** 1 Volley-/Fuss-/Basketball, 1 Medizinball (schwer)