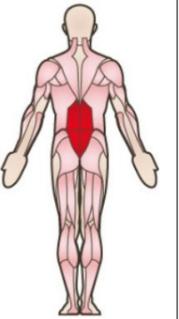


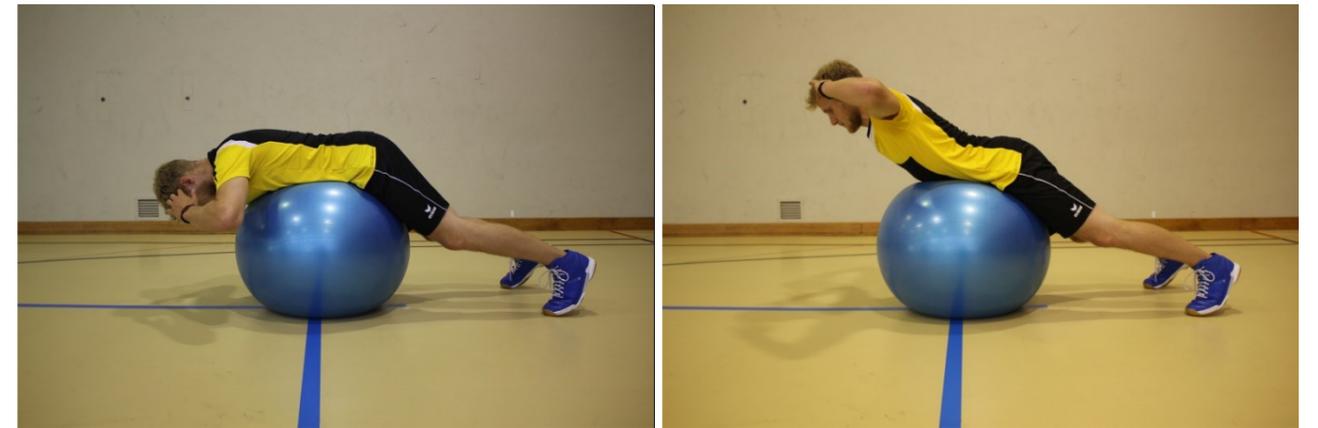
Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage



Körpermitte: Rückenmuskulatur (unten)

Bauchlage auf dem Gymnastikball, Arme angewinkelt neben dem Kopf platziert, Fußspitzen am Boden zur Stabilisation des Körpers, Oberkörper heben und senken.

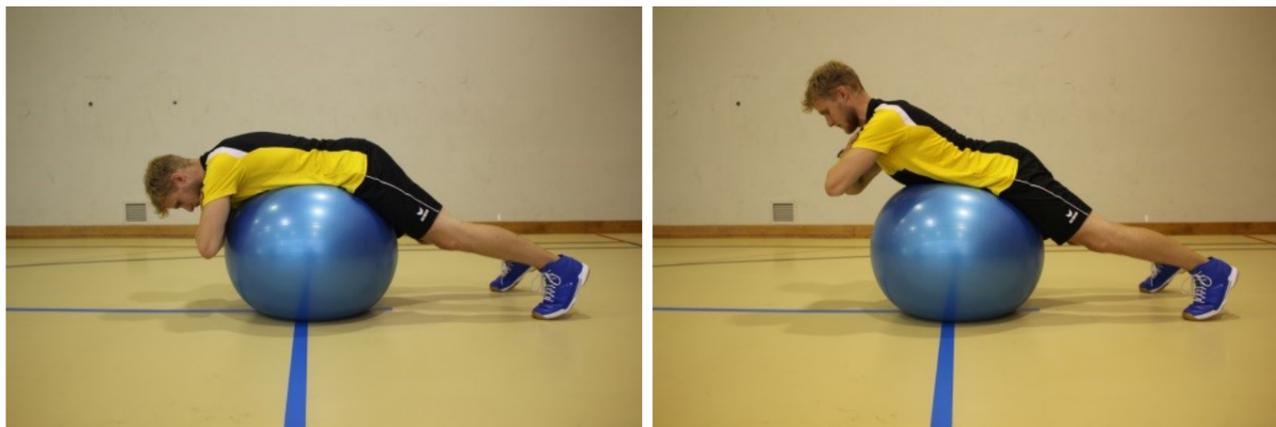
Achtung: Brust nicht vollständig auf dem Gymnastikball ablegen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

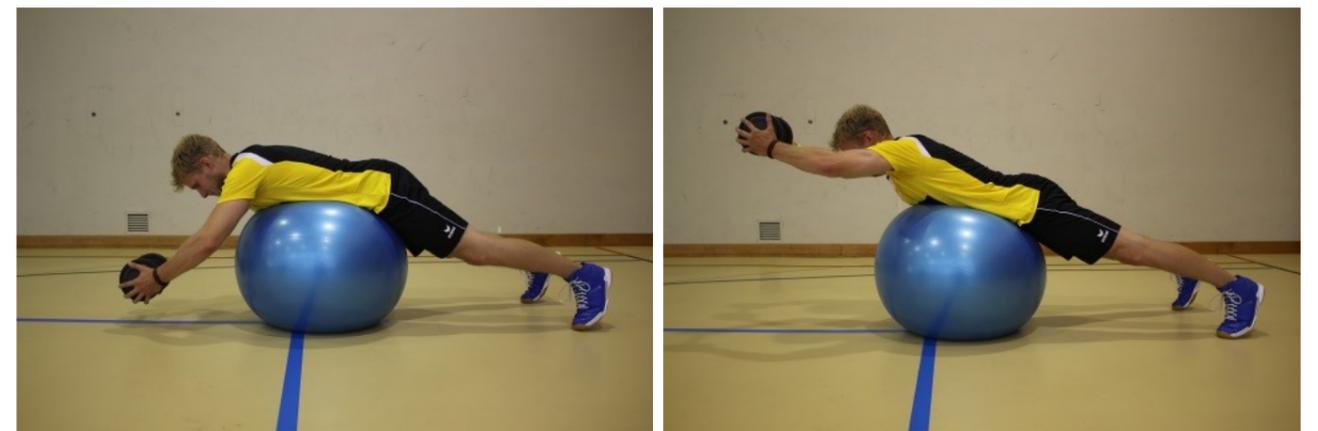
- Arme auf der Brust verschränken;
- Oberkörper weniger anheben;
- Position mit angehobenem Oberkörper nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Ausgestreckte Arme;
- Zusatzgewicht in Hochhalte, an den Armen/in den Händen oder auf der Brust halten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten/Gewichtsbälle/1-2 Kurzhanteln/1 Gewichtsscheibe/Sandsack