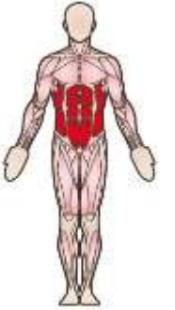


Anheben und Senken eines Beines in Liegestützposition alternierend



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Beine (Schienbeine) auf dem Gymnastikball platziert, abwechselnd ein Bein leicht anheben und zurück in die Ausgangsposition führen.

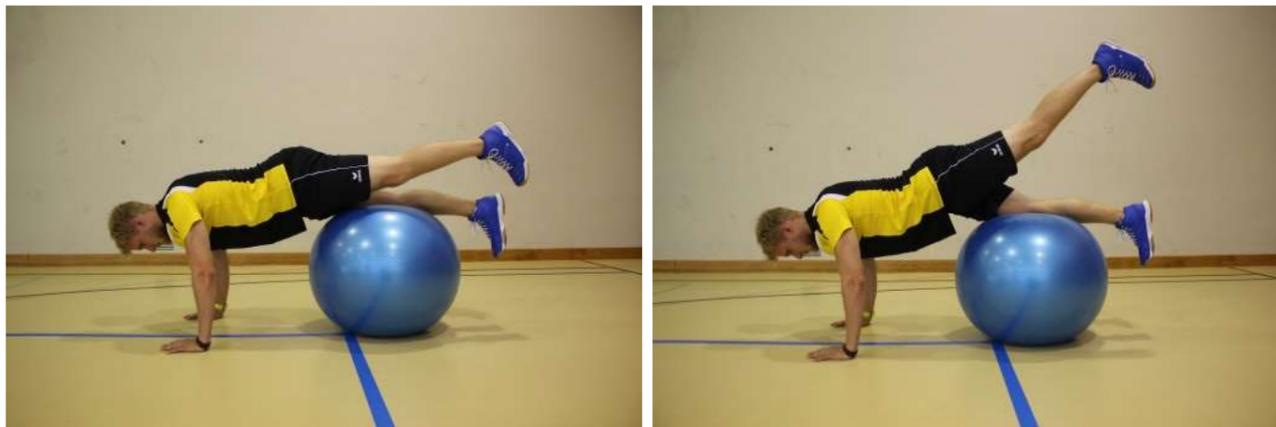
Achtung: Kopf, Schulter, Gesäss und Füße bilden eine Linie, kein Hohlkreuz, Rumpf aktiv anspannen. Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

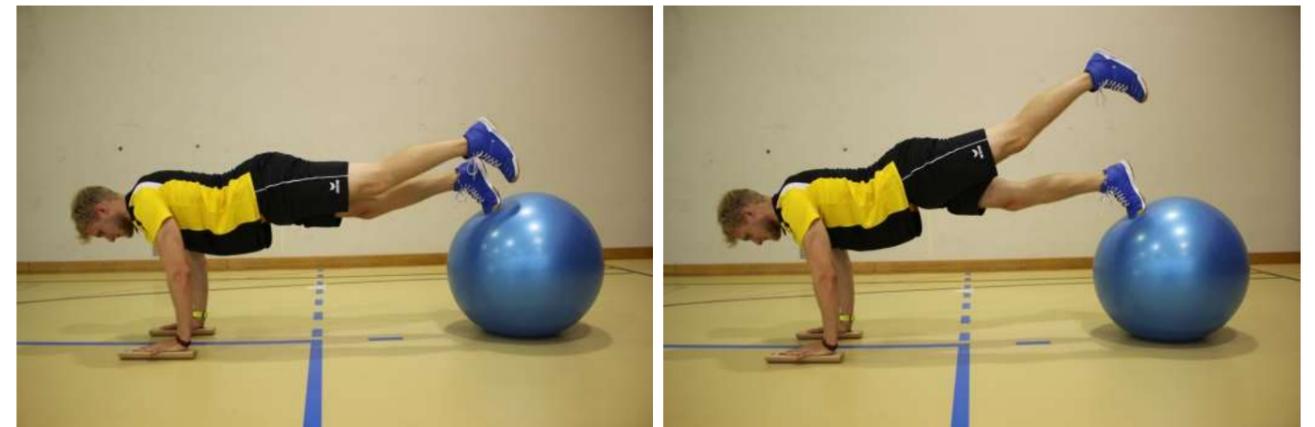
- Stützen an Ort (ohne Heben und Senken der Beine);
- Gymnastikball näher bei der Hüfte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage für die Arme.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Sandsack, 2 Keile (halbrund)/Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett