

Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Beine auf dem Gymnastikball aufgelegt (Schienbeine), abwechselnd ein Knie zu den Armen führen (Brusthöhe)/Bein anwinkeln.

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

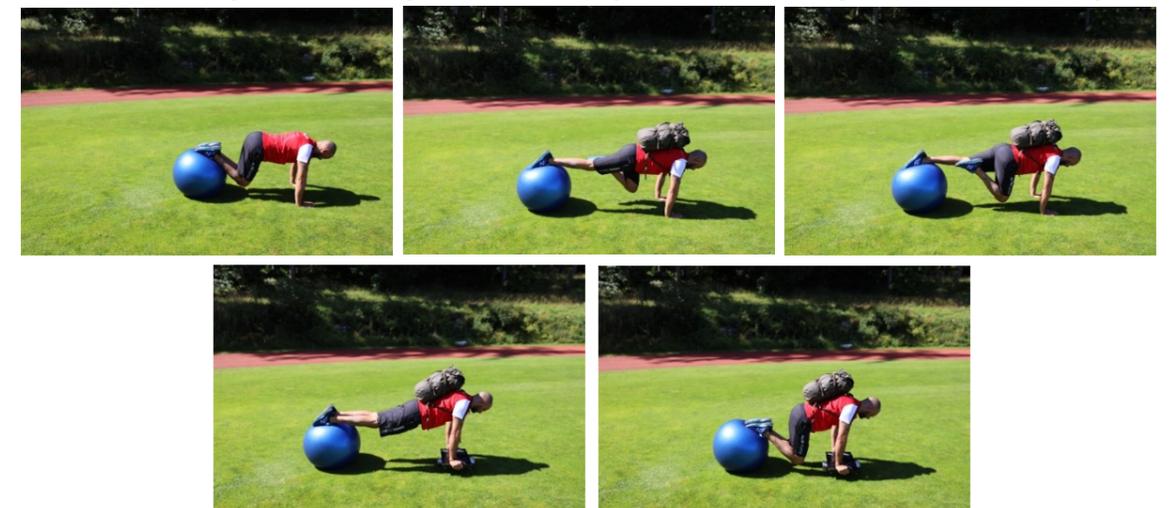
- Stützen an Ort (ohne Anziehen des Beines);
- Gymnastikball näher bei der Hüfte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Instabile Unterlage für die Arme;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- beide Beine gleichzeitig anziehen (Ball Richtung Körper rollen).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball, 1 Gewichtsweste/Sandsack/Gewichtsscheibe