

Klappmesser



Jede Altersgruppe



3x 10 WDH
je S.



Bauch

Aufwärmen

Ziel:

Training der Bauchmuskulatur

Ausführung:

Auf dem Rücken liegend werden wird eine Hand an den Fuß des diagonalen Fußes geführt. Das Bein bleibt während der gesamten zeit oben. Der Oberkörper rotiert dabei schräg mit.

Variation/Tipps:

Arme und Beine sollten gestreckt bleiben. Als Steigerung kann der Fuß des am Boden liegenden Beines leicht angehoben werden.

