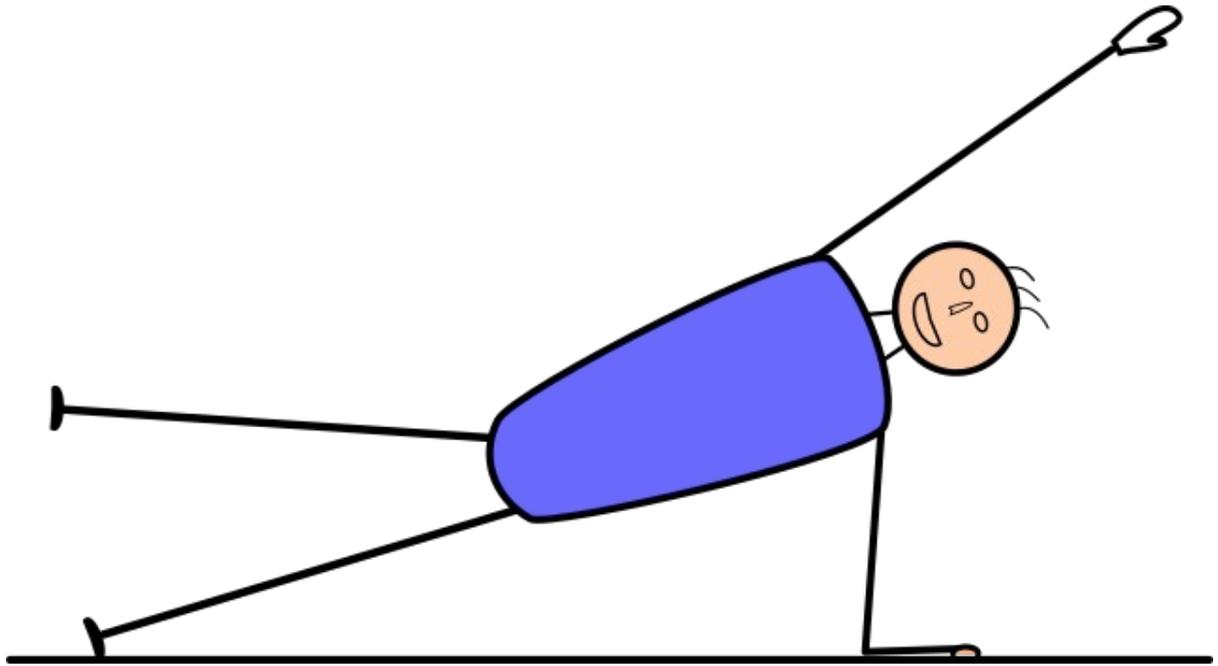


Plank Seitlage



Material: Matte, Gymnastikmatte, Teppich, Isomatte

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Seitlage, Oberkörper auf den angewinkelten Unterarm gestützt
- Hüfte wird vom Boden abgehoben bis der Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie bildet
- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (Kinn nicht auf die Brust legen)
- Das obere Bein wird abgespreizt
- Vorsicht: Die Hüfte darf nicht abkippen oder gebeugt werden

Zeit: Wer hält am längsten durch?