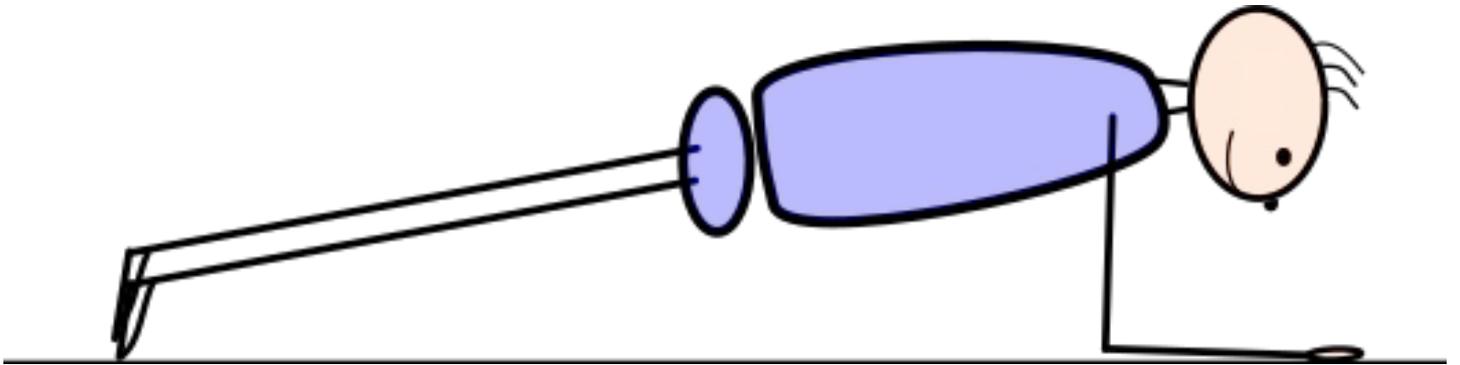


# Plank



**Material:** Matte, Gymnastikmatte, Teppich, Isomatte

## **Aufgabe:**

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- Die Ellenbogen werden aufgestützt und die Beine nach hinten ausgestreckt
- Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie
- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick ist Richtung Matte gerichtet

**Hinweis:** keine Zeitbegrenzung, alle nehmen gleichzeitig die Position ein. Wer am längsten durchhält hat gewonnen.