

Ziel	Aufrichtung Rumpfkraftigung
Ausgangsstellung	Sitz
Durchführung	Beine leicht anbeugen, nur die Fersen setzen auf Der Oberkörper ist etwas nach hinten geneigt, der Bauch ist fest Die Arme, Kopf und Rumpf drehen abwechselnd nach rechts und links

