

- Ziel** Kräftigung der Rumpf- und Hüftmuskulatur, Verbesserung der Stützaktivität
- Ausgangsstellung** Seitlage, Stütz auf dem Unterarm, das untere Bein ist abgewinkelt, das oben liegende Bein wird abgespreizt, der oben liegende Arm wird in Verlängerung des Rumpfes über den Kopf gehoben, Arm und Bein sind gestreckt.
- Durchführung** Das Becken langsam anheben (Knie, Oberschenkel, Becken und der Rumpf befinden sich in der Endposition in der Luft), der gesamte Körper bildet eine Linie, das Becken langsam absenken, aber nicht ablegen und wieder nach oben anheben.

