

## Seitliche Rumpfmuskulatur – Grundform



Seitenlage im Unterarmstütz. Ganzkörperspannung; Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben.



Hochführen und Senken eines gestreckten Beines.

## Seitliche Rumpfmuskulatur – Einfacher



Seitenlage im Unterarmstütz auf einem hüfthohen Kasten oder einem Tisch; Becken gehoben.



Ganzkörperspannung; Becken zum Kasten führen und wieder heben.  
**Variation:** Hochführen und Senken des gestreckten Beins.

## Seitliche Rumpfmuskulatur – Schwieriger



Seitenlage im Unterarmstütz, Ganzkörperspannung, Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben. Blick bleibt nach oben gerichtet.



Den oberen Arm zur Matte und zur Decke führen.

**Variation:** Zusätzlich ein Bein anheben (siehe oben), Beine auf einer labilen Unterlage (z. B. Sitzkissen).