**Core**

A kosárlabdához szintén nagyon fontos, hogy törzs-has-hát, azaz a tartóizmok erősek legyenek, mert a játék során sok az ütközés, tolás. Ez a gyakorlatsor ennek érdekében készült.

Minden gyakorlatot 30 másodpercig kell végezni. 10 másodperc pihenővel.

1. Hanyattfekvés, talptámasz. Hasprés lábemeléssel. Fontos, hogy a végrehajtás során a derekatok végig a talajon maradjon.
2. Fekvőtámasz alkartámaszban. Plank mozdulatlanul.
3. Oldalplank. A felül lévő kart emeljétek oldalsó középtartásba(tehát fel).
4. Hasonfekvés, „Superman”. Nyújtott kar-, és lábemelés kb 5 cm-re a talajtól, és tartás.
5. Hajlított lebegőülés. Törzsfordítás váltva jobbra-balra talajérintéssel.
6. Hanyattfekvés, kéztámasz a csípő alatt. Nyújtott lábemelés kb 10cm-re a talajtól, és tartás.
7. Hátsó alkarfekvőtámasz. Lábemelés-leengedés lassan váltva.
8. Térdelőtámasz. Ellentétes kar-lábemelés vízszintes tartásig. Váltva.

A gyakorlatsort 3x kell megismételni.