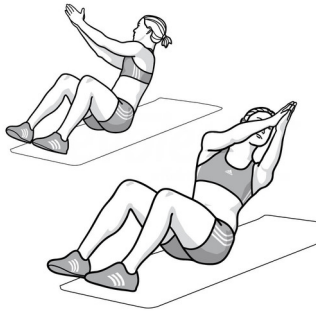


1 Crunch mit OK-Drehungen



0320

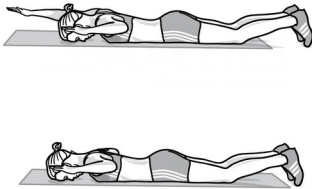
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme zur Decke gestreckt, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Oberkörper (gestreckt), Arme und Kopf anheben, Rumpf im Wechsel um die Körperlängsachse nach li./re.rotieren, Arme und Kopf folgen der Bewegung

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Richtung Arme/Hände nach außen gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Seite

2 Rücken strecken mit Armbewegung Bauchlage



0289

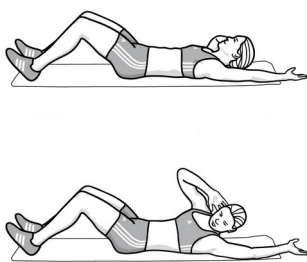
**Ausgangsposition** Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Oberkörper, Arme und Kopf anheben, entsprechend der Vorgabe die Arme wechselseitig gleichmäßig u. kontrolliert strecken und beugen, Oberkörper und Kopf während der gesamten Übungsdauer in der Position halten

**Endposition** ein Arm gestreckt, der andere bleibt gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 10-20 pro Satz

3 Crunch schräg Füße abgestellt



0334

**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), ein Arm wenn mgl. gestreckt über Kopf bis zum Boden, der zweite Arm angewinkelt, Hand auf Höhe Kopf, Ellenbogen zum Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

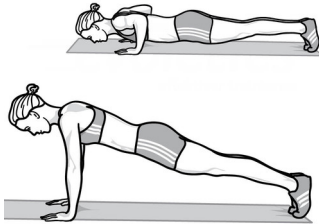
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und angewinkelten Arm etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, unterer Rücken (LWS) bleibt am Boden, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 10-20 pro Satz

4 Liegestütz

0242



**Ausgangsposition** Handstütz vorlings (Liegestütz), Rumpf und Beine gestreckt, Hände/Arme minimal nach innen gedreht, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

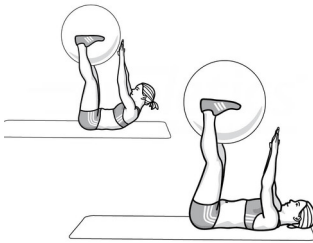
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme beugen, gleichzeitig Rumpf/Becken in Richtung Boden führen, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Arme gebeugt, Oberarme dicht am Rumpf, Rumpf und Beine berühren nicht den Boden

Sätze 3-7  
Wdh. 10-20

5 Crunch mit Ball (o.ä.)

1382



**Ausgangsposition** Rückenlage, Arme und Beine in Richtung Decke gestreckt, Becken aufgerichtet, Gymnastikball o.ä. zw.den Unterschenkeln, Blick zur Decke gerichtet

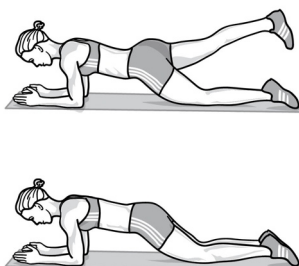
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Oberkörper anheben, Arme in Richtung Decke/Ball führen, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Rumpf/Brustkorb in Richtung Decke angehoben, Hände am Ball, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung

Sätze 3-5  
Wdh. 15-25 pro Satz

6 Frontstütz (kurzer Hebel) Bein strecken

0363



**Ausgangsposition** Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Hüft- und Kniegelenke etwas gebeugt, Kniegelenke auf dem Boden, Rumpf/Körper gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Bewegung kontrolliert und gleichmäßig ausführen / im Umkehrpunkt jeweils kurz halten

**Endposition** ein Bein (gestreckt) etwas vom Boden angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Kontraindikation** Position 4

Sätze 3-5  
Wdh. 10-20 pro Seite