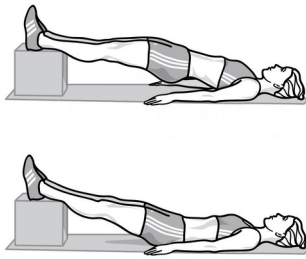


1 Rumpfkraftigung Rückenlage



0273

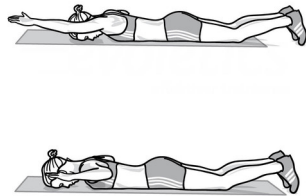
Ausgangsposition Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf, Schultern, Arme und Kopf (wenn mgl.) auf dem Boden, Arme nach innen rotiert (Handinnenfläche zeigt zum Boden), Blick zur Decke gerichtet, plus Lagerungsblock/Würfel

Bewegungsablauf Bein- und Rumpfmuskulatur anspannen, Rumpf anheben, Körper ausrichten und stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition, unwillkürliche Ausweichbewegungen mit Hilfe der Rumpfmuskulatur und der Arme ausgleichen

Endposition Beine und Rumpf in einer Linie gestreckt, Becken angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

2 Rücken strecken mit Armbewegung Bauchlage



0290

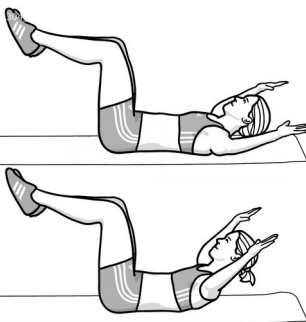
Ausgangsposition Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

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

Endposition jeweils im Wechsel ein Arm gestreckt bzw. gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

3 Crunch gerade Füße frei



0304

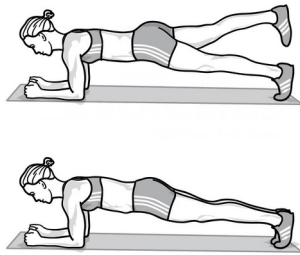
Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

4 Frontstütz (langer Hebel) Beinheben



0362

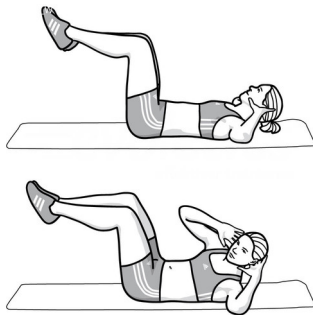
Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel ein Bein gestreckt minimal vom Boden lösen und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit den Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

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

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

5 Crunch schräg Füße frei



0327

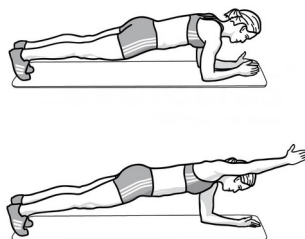
Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagerecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mgst. keine Lordose), Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung wechselseitig 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. 20-30 pro Satz

6 Frontstütz (langer Hebel) Arm heben



0364

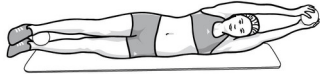
Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel einen Arm vom Boden lösen, nach vorn strecken und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition ein Arm vom Boden gelöst, wenn mgl.gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

7 Lateralflexion Oberkörper Ball Seitlage



0384

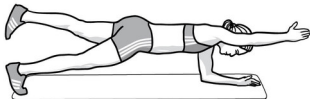
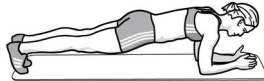
Ausgangsposition Seitlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme gestreckt über Kopf, Rumpf/Körper gestreckt, Blick nach vorn gerichtet, plus kleiner Ball zwischen den Sprunggelenken und den Händen

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Spannung aufbauen, Brustkorb/Arme minimal in Richtung Decke anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition Oberkörper/Arme in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
 Wdh. 10-15 pro Seite

8 Frontstütz (langer Hebel) Arm und Beinheben



0365

Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel über Kreuz ein Arm und ein Bein anheben und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition jeweils über Kreuz ein Arm und ein Bein vom Boden gelöst, wenn mgl.gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
 Wdh. 10-20 pro Satz