

KRAFT ÜBUNGEN RUMPF

ÜBERSICHT

Leicht	Nummer	Seite	Mittel	Nummer	Seite	Anspruchsvoll	Nummer	Seite
Aufbauender Vierfüssler-Stand	RU.01.L	2	Vierfüssler-Stand	RU.01.M	3	Vierfüssler-Stand mit Crunch	RU.01.A	4
Vierfüssler-Stütz	RU.02.L	5	Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben abwechselnd	RU.02.M	6	Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben gleichzeitig	RU.02.A	7
Mountain Climbers auf 2 Kastenelemente	RU.03.L	8	Mountain Climbers auf 1 Kastenelement	RU.03.M	9	Mountain Climbers	RU.03.A	10
Unterarmstütz auf den Knien	RU.04.L	11	Unterarmstütz	RU.04.M	12	Unterarmstütz auf dem Gymnastikball	RU.04.A	13
Heel Touches	RU.05.LMA	14	Heel Touches	RU.05.LMA	14	Heel Touches	RU.05.LMA	14
Seitliches Beckenheben auf den Knien	RU.06.L	15	Seitliches Beckenheben	RU.06.M	16	Seitliches Beckenheben mit gespreizten Beinen	RU.06.A	17
Russian Twist	RU.07.L	18	Russian Twist mit angehobenen Beinen	RU.07.M	19	Russian Twist mit angehobenen Beinen und Gewicht	RU.07.A	20
Beinheben gehockt	RU.08.L	21	Beinheben gestreckt	RU.08.M	22	Bein- und Hüftheben gestreckt	RU.08.A	23
Crunches	RU.09.L	24	Crunches mit angehobenen Beinen	RU.09.M	25	Crunches mit angehobenen Beinen und Gewicht	RU.09.A	26
Cross Crunches mit Stopp	RU.10.L	27	Cross Crunches gehockt	RU.10.M	28	Cross Crunches gestreckt	RU.10.A	29
Beinpendel gehockt	RU.11.L	30	Beinpendel gestreckt	RU.11.M	31	Beinpendel gehockt mit Medizinball	RU.11.A	32
Klappmesser gehockt	RU.12.L	33	Klappmesser gespreizt	RU.12.M	34	Klappmesser gestreckt	RU.12.A	35
Superman	RU.13.LMA	36	Superman	RU.13.LMA	36	Superman	RU.13.LMA	36

RU.01.L **KRAFT**

■□□ **Aufbauender Vierfüssler-Stand**



Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand auf den Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Linker Arm nach vorne strecken und wieder abstellen, rechter Arm nach vorne strecken und wieder abstellen, linkes Bein nach hinten strecken und wieder abstellen, rechtes Bein nach hinten stellen und wieder abstellen. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Arm bzw. das Bein und der Oberkörper eine Linie bilden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

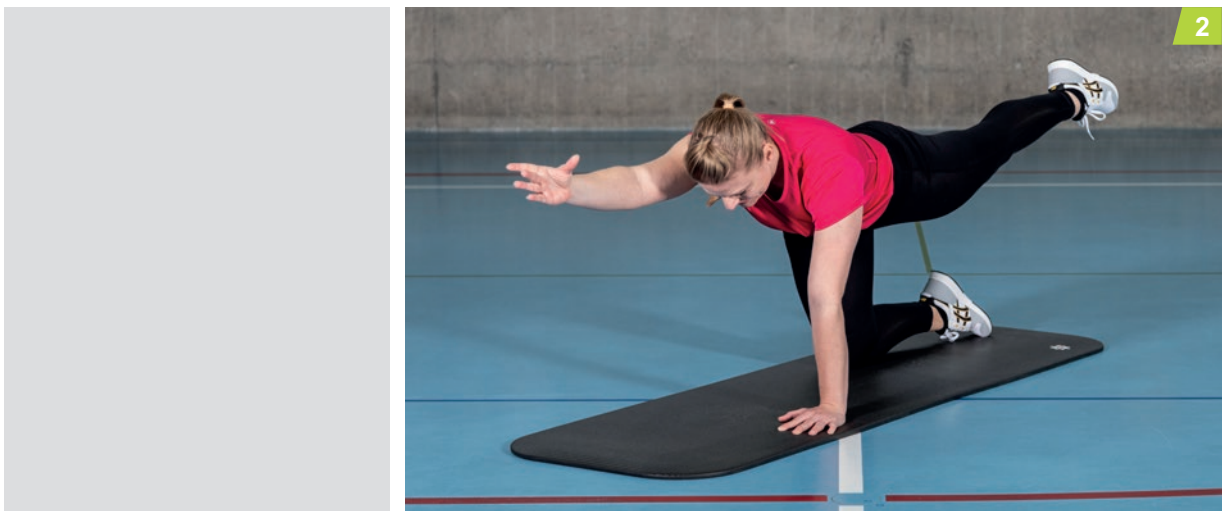
Variation

Material

Dünne Matte

RU.01.M KRAFT

■■■ Vierfüssler-Stand



Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand auf den Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Abwechselnd ein Bein nach hinten und den gegengleichen Arm nach vorne strecken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Arm bzw. das Bein und der Oberkörper in der geöffneten Position eine Linie bilden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

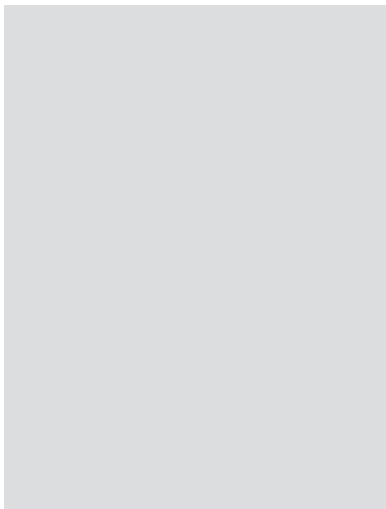
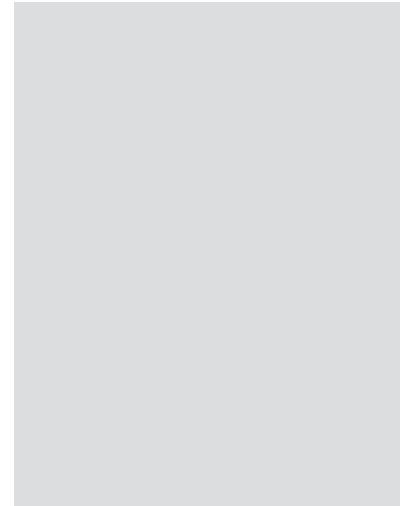
Variation

Material

Dünne Matte

RU.01.A KRAFT

■■■ Vierfüssler-Stand mit Crunch



Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand auf den Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Ein Bein nach hinten und den gegengleichen Arm nach vorne strecken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und anschliessend den Ellenbogen und das Knie diagonal unter dem Körper zusammenführen. Diese Bewegungsabfolge wiederholen und nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Arm bzw. das Bein und der Oberkörper in der geöffneten Position eine Linie bilden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Material
Dünne Matte

RU.02.L KRAFT

■□□ Vierfüssler-Stütz



Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand auf den Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Die Knie leicht vom Boden anheben. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Rücken gerade bleibt. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.02.M KRAFT

■■■ Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben abwechselnd



Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand mit angehobenen Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Linkes Bein anheben und wieder abstellen, linker Arm anheben und wieder abstellen, rechter Arm anheben und wieder abstellen, rechtes Bein anheben und wieder abstellen. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen. Die Reihenfolge der Arme und Beine tauschen, damit der Rumpf gleichmässig trainiert wird.

Hinweis

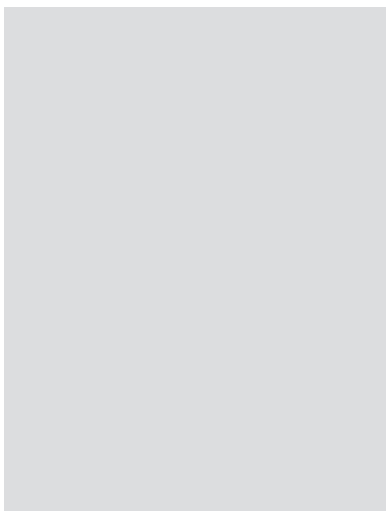
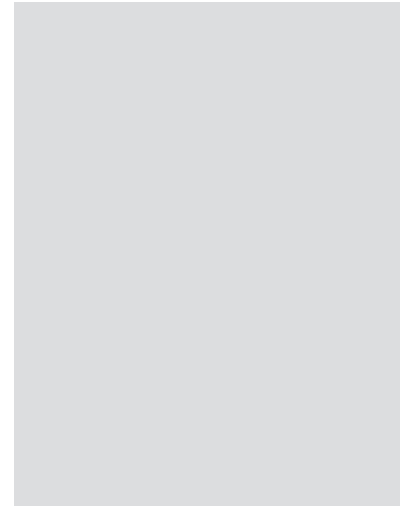
Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Rücken gerade bleibt. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Material
Dünne Matte

RU.02.A **KRAFT**

■■■ **Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben gleichzeitig**



Übung

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand mit angehobenen Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Abwechselnd ein Bein und den gegengleichen Arm anheben. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Rücken gerade bleibt. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

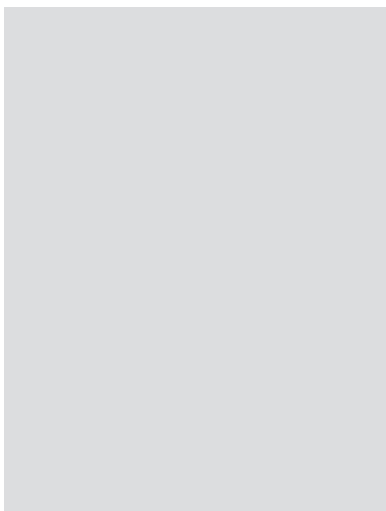
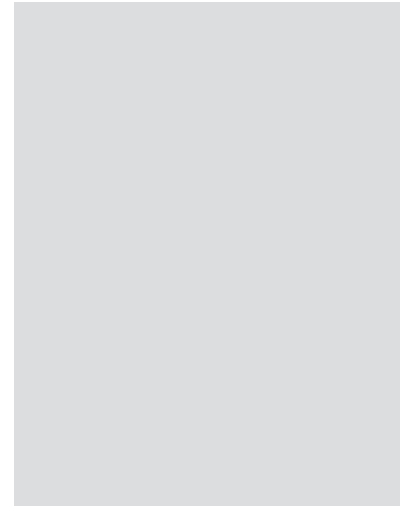
Variation

Material

Dünne Matte

RU.03.L KRAFT

■□□ Mountain Climbers auf 2 Kastenelemente



Übung

Ausgangsposition ist die Liegestützposition mit den Händen auf einer Erhöhung (2 Kastenelemente). Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Kasten platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Abwechselnd ein Fuss vom Boden anheben und das Knie parallel zum Ellenbogen ziehen.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

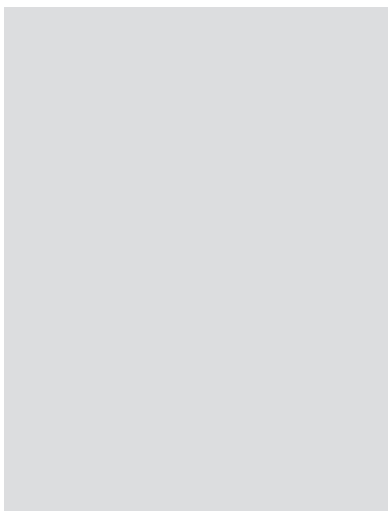
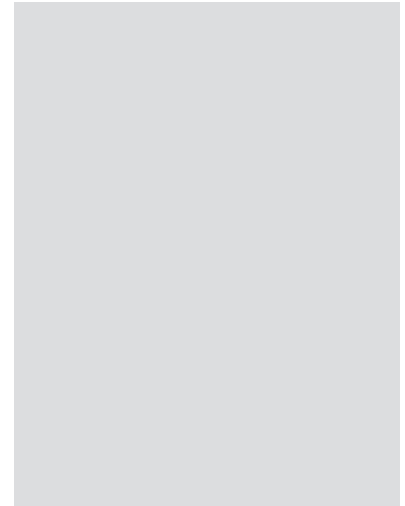
Das Knie anstatt parallel zum Ellenbogen diagonal zum gegenüberliegenden Ellenbogen ziehen.

Material

2 Kastenelemente

RU.03.M **KRAFT**

■■■ **Mountain Climbers auf 1 Kastenelement**



Übung

Ausgangsposition ist die Liegestützposition mit den Händen auf einer Erhöhung (1 Kastenelement). Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Kasten platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Abwechselnd ein Fuss vom Boden anheben und das Knie parallel zum Ellenbogen ziehen.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

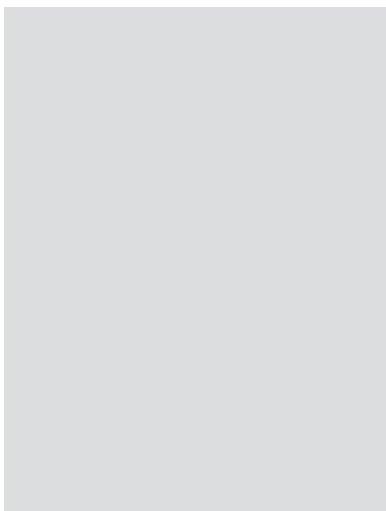
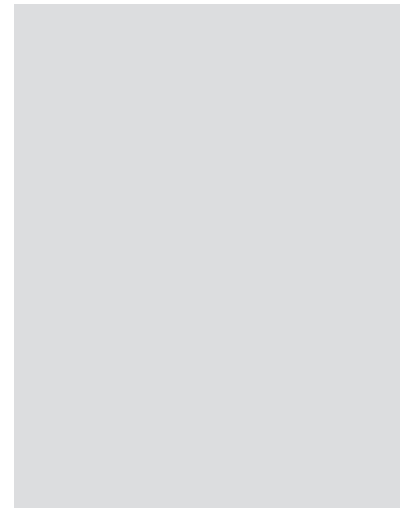
Das Knie anstatt parallel zum Ellenbogen diagonal zum gegenüberliegenden Ellenbogen ziehen.

Material

1 Kastenelement

RU.03.A KRAFT

Mountain Climbers



Übung

Ausgangsposition ist die Liegestützposition mit den Händen auf dem Boden. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Abwechselnd ein Fuss vom Boden anheben und das Knie parallel zum Ellenbogen ziehen.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Das Knie anstatt parallel zum Ellenbogen diagonal zum gegenüberliegenden Ellenbogen ziehen.

Material

Evtl. dünne Matte

RU.04.L **KRAFT**

■□□ **Unterarmstütz auf den Knien**



Übung

Ausgangsposition ist der Unterarmstütz auf den Knien, wobei die Ellenbogen unter den Schultern platziert werden. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.04.M KRAFT

■■■ Unterarmstütz



Übung

Ausgangsposition ist der Unterarmstütz, wobei die Ellenbogen unter den Schultern platziert werden. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.04.A **KRAFT**

■■■ **Unterarmstütz auf dem Gymnastikball**



Übung

Ausgangsposition ist der Unterarmstütz mit den Unterarmen auf einem Gymnastikball, wobei die Ellenbogen unter den Schultern platziert werden. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

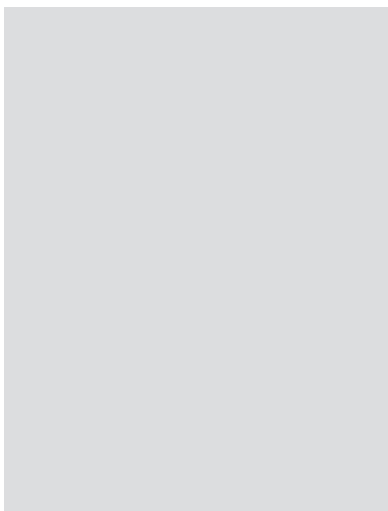
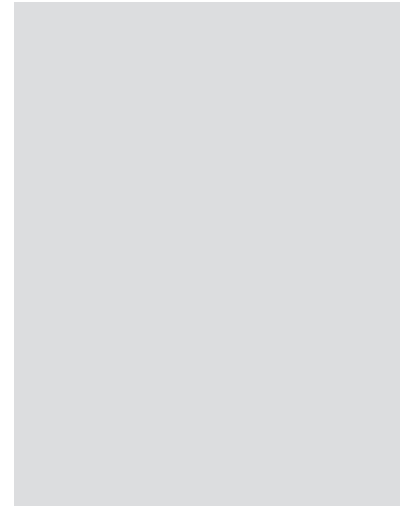
Variation

Material

- Gymnastikball
- Evtl. dünne Matte

RU.05.LMA KRAFT

□□□ **Heel Touches**



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Den Oberkörper leicht anheben und abwechselnd den Oberkörper in eine Richtung, bis die Fingerspitzen die Ferse berühren, bewegen.

Hinweis

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet.

Variation

Material

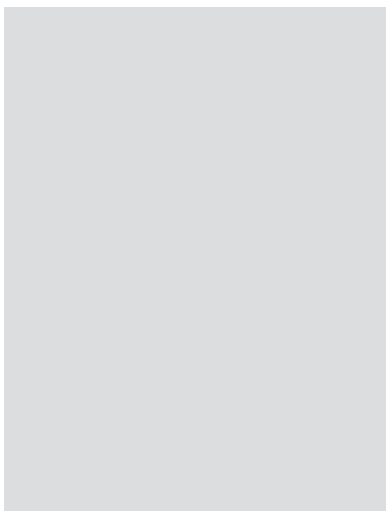
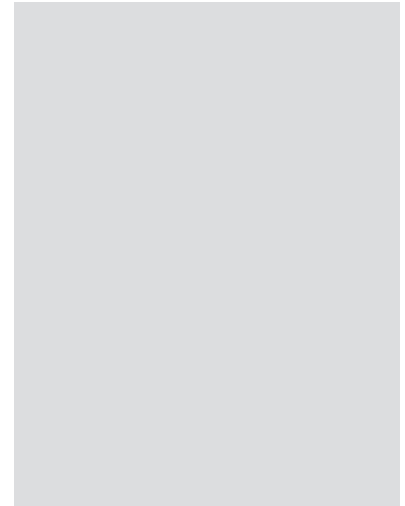
Dünne Matte

Bemerkung

Gleiche Übung Heel Touches (mittel) und Heel Touches (anspruchsvoll)

RU.06.L **KRAFT**

■□□ **Seitliches Beckenheben auf den Knien**



Übung

Ausgangsposition ist der seitliche Unterarmstütz auf den Knien, wobei der Ellenbogen unter der Schulter platziert wird. Der obere Arm ist auf der Hüfte abgestützt. Das Becken absenken und wieder anheben.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet (ausweichen der Hüfte nach vorne oder hinten vermeiden). Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

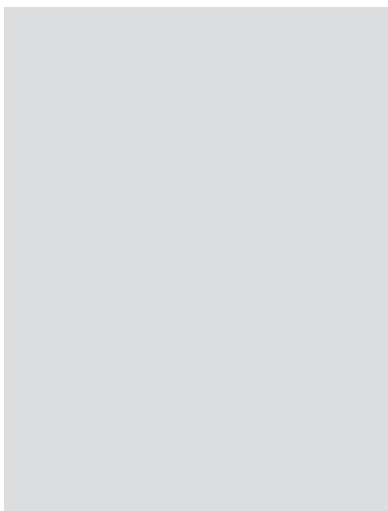
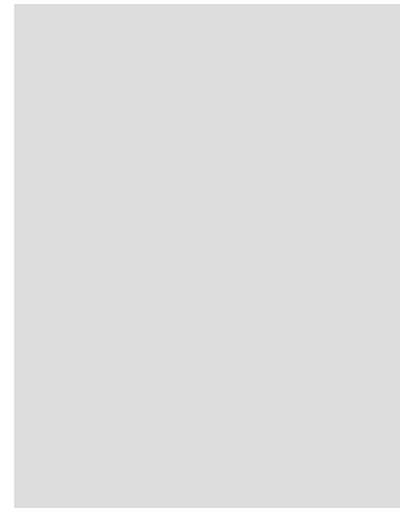
Variation

Material

Dünne Matte

RU.06.M KRAFT

Seitliches Beckenheben



Übung

Ausgangsposition ist der seitliche Unterarmstütz, wobei der Ellenbogen unter der Schulter platziert wird. Der obere Arm ist auf der Hüfte abgestützt. Das Becken absenken und wieder anheben.

Hinweis

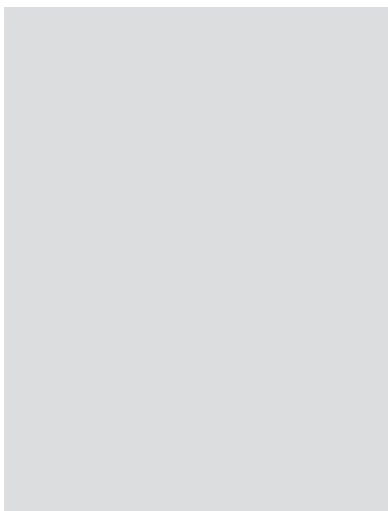
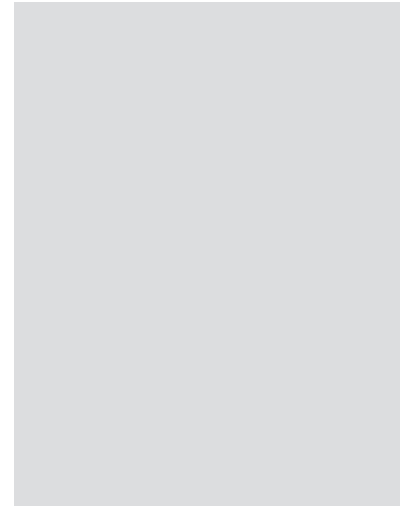
Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet (ausweichen der Hüfte nach vorne oder hinten vermeiden). Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Material
Dünne Matte

RU.06.A KRAFT

■■■ Seitliches Beckenheben mit gespreizten Beinen



Übung

Ausgangsposition ist der seitliche Unterarmstütz mit abgespreiztem Bein, wobei der Ellenbogen unter der Schulter platziert wird. Der obere Arm ist auf der Hüfte abgestützt. Das Becken absenken und wieder anheben.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet (ausweichen der Hüfte nach vorne oder hinten vermeiden). Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.07.L **KRAFT**

■□□ **Russian Twist**



Übung

Ausgangsposition ist der Sitz mit leicht angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Abwechselnd den Oberkörper auf eine Seite drehen und mit den Händen den Boden berühren.

Hinweis

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Bewegung kommt ausschliesslich aus dem Oberkörper. Die Bewegung kann fließend oder mit einem kurzen Halt in der Mitte durchgeführt werden.

Variation

Die Übung anstatt mit den Füßen auf dem Boden mit den Füßen auf einer Erhöhung ausführen (schwieriger).

Material

- Dünne Matte
- Evtl. 1 Kastenelement

RU.07.M KRAFT

■■■ Russian Twist mit angehobenen Beinen



Übung

Ausgangsposition ist der Sitz mit leicht angewinkelten Beinen in der Luft. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Abwechselnd den Oberkörper auf eine Seite drehen und mit den Händen den Boden berühren.

Hinweis

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Bewegung kommt ausschliesslich aus dem Oberkörper. Die Bewegung kann fließend oder mit einem kurzen Halt in der Mitte durchgeführt werden.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.07.A KRAFT

■■■ Russian Twist mit angehobenen Beinen und Gewicht



Übung

Ausgangsposition ist der Sitz mit leicht angewinkelten Beinen in der Luft und einem Medizinball in den Händen. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Abwechselnd den Oberkörper auf eine Seite drehen und mit dem Ball den Boden berühren.

Hinweis

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Bewegung kommt ausschliesslich aus dem Oberkörper. Die Bewegung kann fließend oder mit einem kurzen Halt in der Mitte durchgeführt werden.

Variation

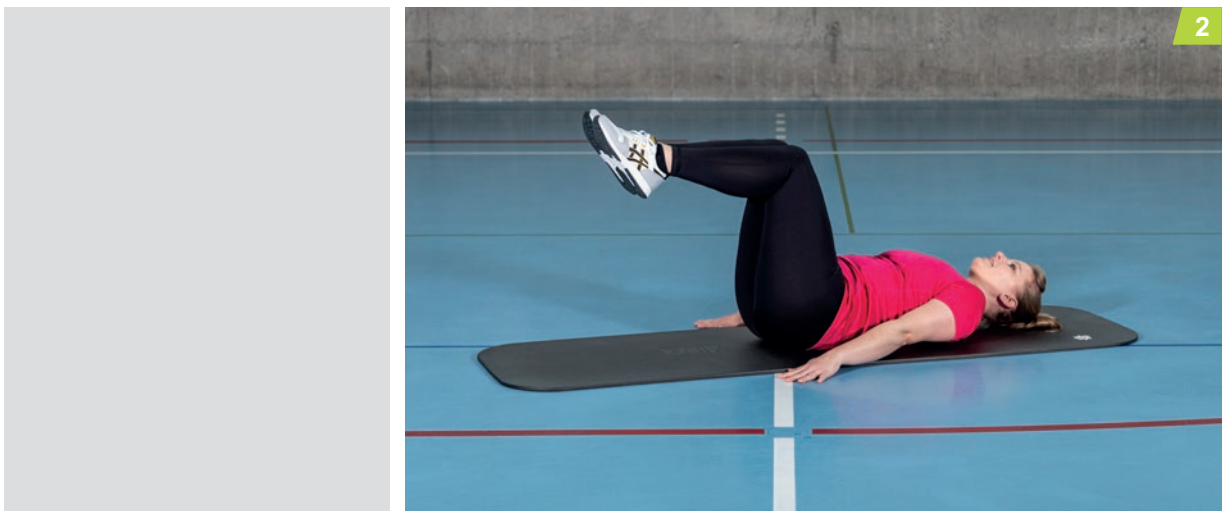
Die Übung anstatt mit den Füßen in der Luft mit den Füßen auf einer Erhöhung ausführen (einfacher).

Material

- Dünne Matte
- Medizinball

RU.08.L KRAFT

Beinheben gehockt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine angewinkelt, bis sie einen rechten Winkel zum Oberkörper bilden, anheben und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung auf dem Boden.

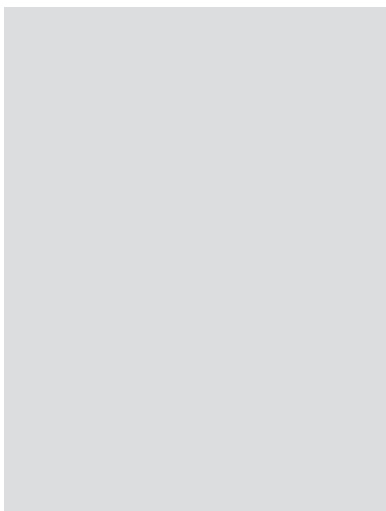
Variation

Material

Dünne Matte

RU.08.M KRAFT

Beinheben gestreckt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine gestreckt, bis sie einen rechten Winkel zum Oberkörper bilden, anheben und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung auf dem Boden.

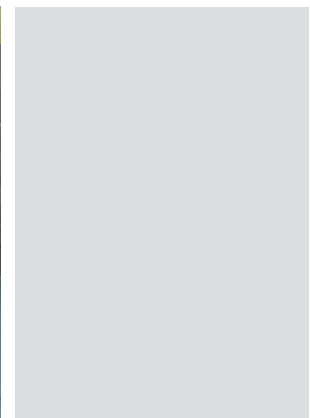
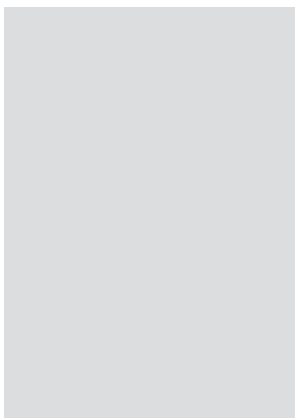
Variation

Material

Dünne Matte

RU.08.A KRAFT

Bein- und Hüftheben gestreckt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Erhöhung, wobei die Beine frei in der Luft hängen und eine gerade, horizontale Linie bilden. Die Beine gestreckt, bis sie einen rechten Winkel zum Oberkörper bilden, anheben. Am obersten Punkt die Hüfte in die Kerze hochstossen und dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Der obere Rücken bleibt während der gesamten Übung auf dem Boden.

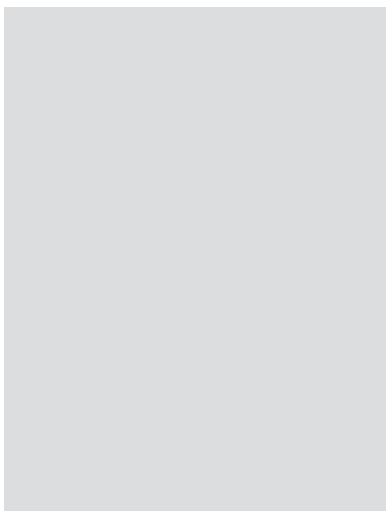
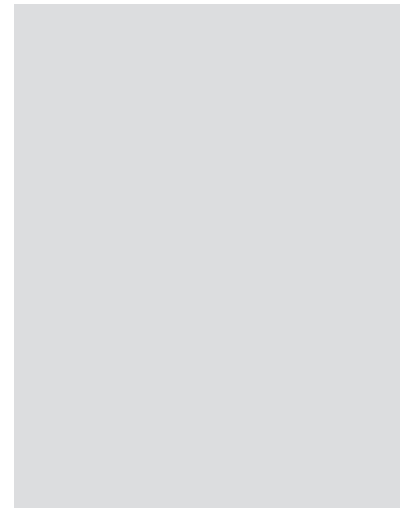
Variation

Material

2 Kastenelemente

RU.09.L KRAFT

■□□ **Crunches**



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Den oberen Rücken und die Schultern leicht anheben und wieder absenken. Am Ende der Bewegung den Oberkörper nicht ganz ablegen, sondern Schultern und Kopf in der Luft halten, sodass der Rumpf immer leicht angespannt bleibt.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Die Füße bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

Variation

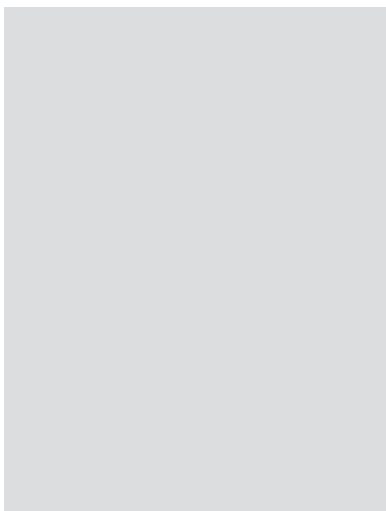
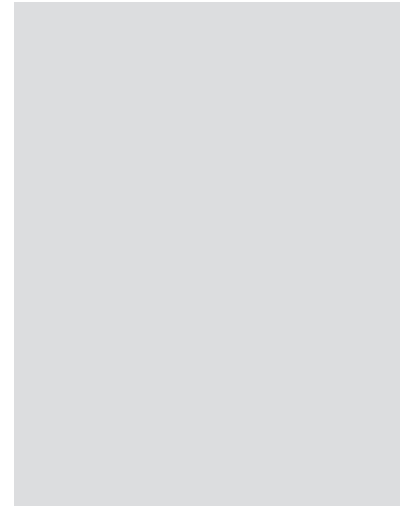
Die Übung anstatt mit den Armen neben dem Körper mit den Armen seitlich am Hinterkopf ausführen.

Material

Dünne Matte

RU.09.M KRAFT

■■■ Crunches mit angehobenen Beinen



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen in der Luft, wobei die Arme auf der Brust verschränkt werden. Den oberen Rücken und die Schultern leicht anheben und wieder absenken. Am Ende der Bewegung den Oberkörper nicht ganz ablegen, sondern Schultern und Kopf in der Luft halten, sodass der Rumpf immer leicht angespannt bleibt.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Variation

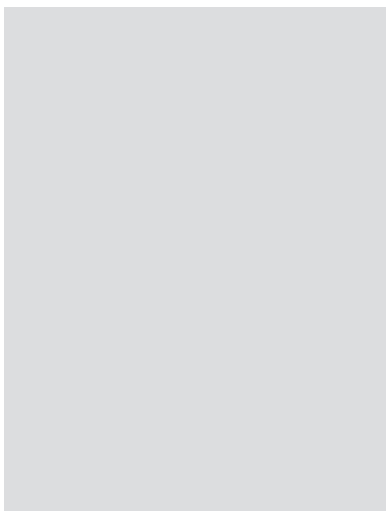
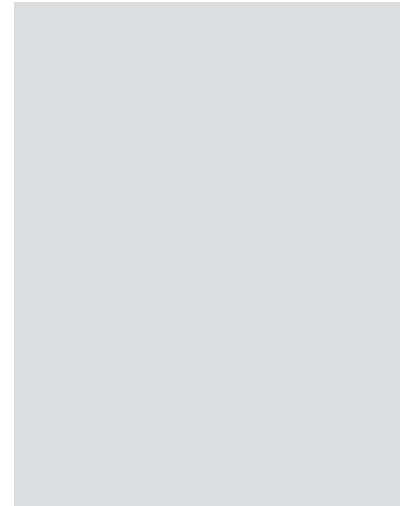
Die Übung anstatt mit den Armen auf der Brust mit den Armen seitlich am Hinterkopf ausführen.

Material

Dünne Matte

RU.09.A KRAFT

■■■ *Crunches mit angehobenen Beinen und Gewicht*



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen in der Luft und einem Medizinball in den Händen. Den oberen Rücken und die Schultern leicht anheben und wieder absenken. Am Ende der Bewegung den Oberkörper nicht ganz ablegen, sondern Schultern und Kopf in der Luft halten, sodass der Rumpf immer leicht angespannt bleibt.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Variation

Die Übung anstatt mit angewinkelten Beinen in der Luft mit angewinkelten Beinen auf dem Boden ausführen (einfacher).

Material

- Dünne Matte
- Medizinball

RU.10.L **KRAFT**

■□□ **Cross Crunches mit Stopp**



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen, wobei die Arme seitlich am Hinterkopf gehalten werden. Den oberen Rücken sowie die Schultern leicht anheben und abwechselnd ein Knie und den gegengleichen Ellenbogen diagonal zusammenführen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Am Ende der Bewegung den Oberkörper nicht ganz ablegen, sondern Schultern und Kopf in der Luft halten, sodass der Rumpf immer leicht angespannt bleibt.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Die Hände werden locker an den Hinterkopf gehalten und reissen den Kopf nicht hoch.

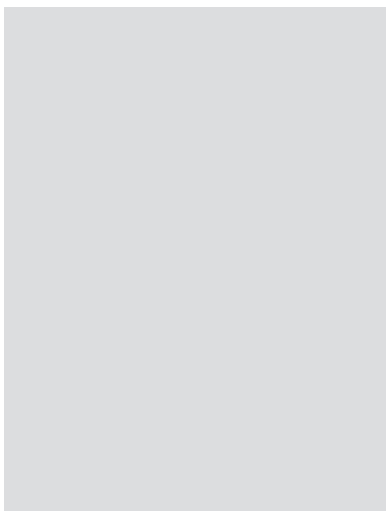
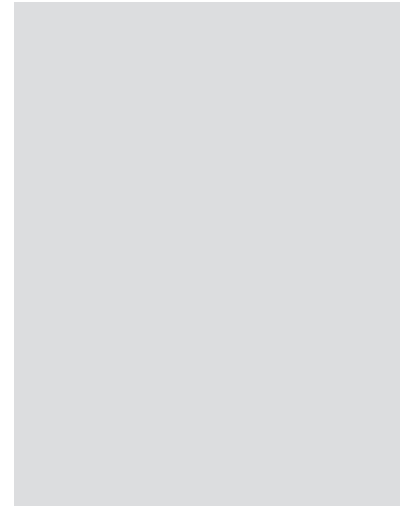
Variation

Material

Dünne Matte

RU.10.M KRAFT

■■■□ Cross Crunches gehockt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angehobenen und gestreckten Beinen, wobei die Arme seitlich am Hinterkopf gehalten werden. Den oberen Rücken sowie die Schultern leicht anheben und abwechselnd ein Knie und den gegengleichen Ellenbogen diagonal zusammenführen. Das andere Bein bleibt gestreckt in der Luft.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Die Hände werden locker an den Hinterkopf gehalten und reißen den Kopf nicht hoch. Der untere Rücken bleibt während der gesamten Übung auf dem Boden.

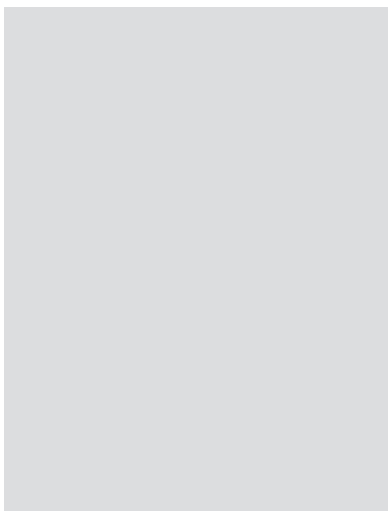
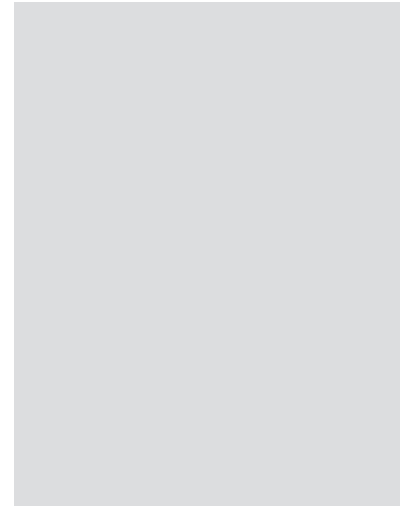
Variation

Material

Dünne Matte

RU.10.A KRAFT

■■■ Cross Crunches gestreckt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angehobenen und gestreckten Beinen, wobei die Arme gestreckt neben den Ohren gehalten werden. Den oberen Rücken sowie die Schultern leicht anheben und abwechselnd ein Fuss und die gegengleiche Hand diagonal zusammenführen. Das andere Bein bleibt gestreckt in der Luft.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Der untere Rücken bleibt während der gesamten Übung auf dem Boden.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.11.L **KRAFT**

■□□ **Beinpendel gehockt**



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe auf den Boden abgelegt. Abwechselnd die Knie so weit wie möglich zur Seite pendeln, ohne die Beine auf dem Boden abzulegen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Die Arme und die Schultern bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.11.M KRAFT

Beinpendel gestreckt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit zur Decke ausgestreckten Beinen. Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe auf den Boden abgelegt. Abwechselnd die Beine so weit wie möglich zur Seite pendeln, ohne diese auf dem Boden abzulegen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Die Arme und die Schultern bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.11.A **KRAFT**

■■■ Beinpendel gehockt mit Medizinball



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen und einem Medizinball zwischen den Knien. Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe auf den Boden abgelegt. Abwechselnd die Knie so weit wie möglich zur Seite pendeln, ohne die Beine auf dem Boden abzulegen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis

Die Arme und die Schultern bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

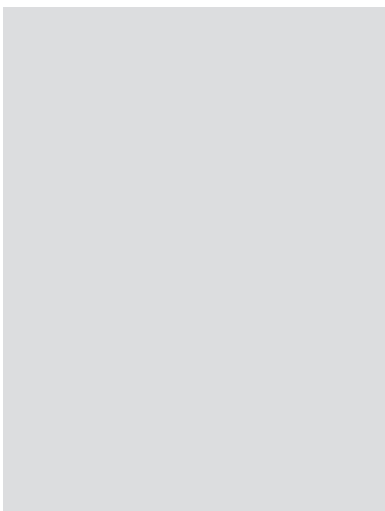
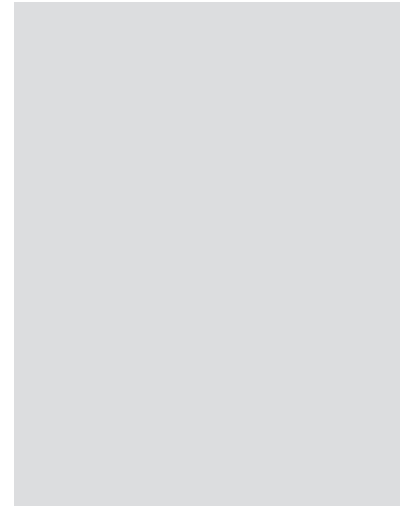
Variation

Material

- Dünne Matte
- Medizinball

RU.12.L KRAFT

■□□ Klappmesser gehockt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage, wobei die Arme gestreckt neben den Ohren gehalten werden. Den Oberkörper sowie die Beine anheben, mit den Händen die Knie greifen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

Hinweis

Die Bewegung kommt ausschliesslich aus dem Rumpf.

Variation

Material

Dünne Matte

RU.12.M KRAFT

■■■ Klappmesser gespreizt



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage, wobei die Arme gestreckt neben den Ohren gehalten werden. Abwechselnd den Oberkörper und ein Bein anheben, mit den Händen die Fussspitze berühren und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

Hinweis

Die Bewegung kommt ausschliesslich aus dem Rumpf.

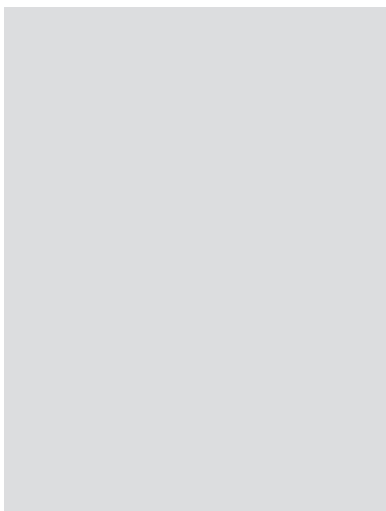
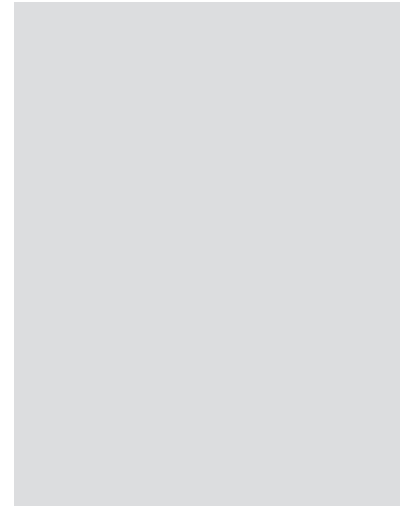
Variation

Material

Dünne Matte

RU.12.A **KRAFT**

■■■ **Klappmesser gestreckt**



Übung

Ausgangsposition ist die Rückenlage, wobei die Arme gestreckt neben den Ohren gehalten werden. Den Oberkörper sowie die Beine anheben, mit den Händen die Fussspitzen berühren und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

Hinweis

Die Bewegung kommt ausschliesslich aus dem Rumpf.

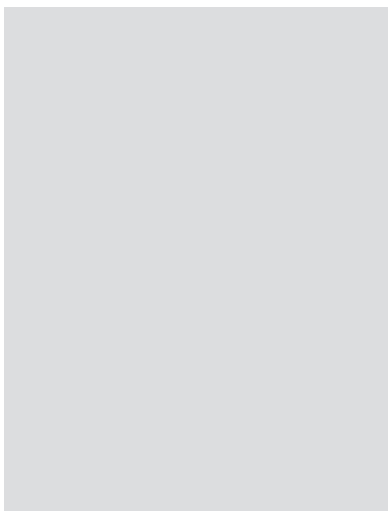
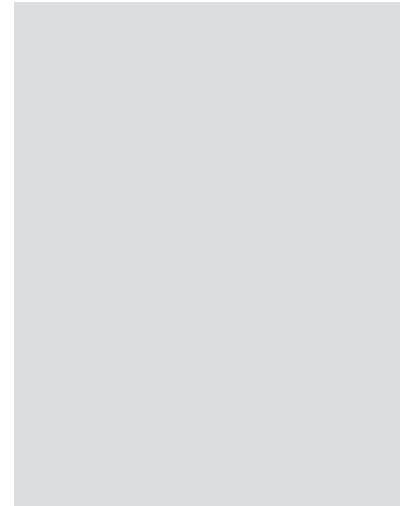
Variation

Material

Dünne Matte

RU.13.LMA **KRAFT**

□□□ **Superman**



Übung

Ausgangsposition ist die Bauchlage, wobei die Arme seitlich am Hinterkopf gehalten werden. Den Oberkörper vom Boden anheben und wieder absenken.

Hinweis

Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation

Die Übung anstatt nur mit Abheben des Oberkörpers mit Abheben des Oberkörpers und der Beine ausführen (schwieriger).

Material

Dünne Matte

Bemerkung

Gleiche Übung Superman (mittel) und Superman (anspruchsvoll)