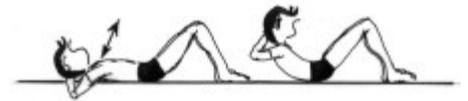


# Kräftigen – Rumpf vorne gerade/schräg: Rumpfbeugen

In dieser Übung werden Rumpfbeugen mit Spannungswechseln durchgeführt und dadurch die Bauchmuskulatur gestärkt.

Rückenlage, Beine hüftbreit und angewinkelt, Hände hinter dem Kopf verschränkt. Langsame und regelmässige Rumpfbeugen ausführen – halb nach oben rollen und wieder ganz nach unten abrollen. Die Füsse bleiben am Boden.



## Variationen

### einfacher

- Zur Winkelverkleinerung werden die Unterschenkel auf eine Langbank aufgelegt. Die Arme auf der Brust verschränken. Rumpfbeugen wie in Basisübung ausführen.

### schwieriger

- Gleiche Ausgangslage wie in der Basisübung, aber zur Erschwerung den Oberkörper bis ins Sitzen komplett aufrollen und wieder ganz nach unten abrollen.

## Bemerkungen

- Keine Schwungbewegung, regelmässige Ausführung.
- Der Kopf wird von den Händen nur gestützt – kein Reißen am Kopf
- Beim Aufrollen die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel bewegen und so rund werden lassen.
- Bauchspannung anwenden: Der Bauch bleibt während der ganzen Übung flach und wird nicht herausgedrückt.

**Material:** Langbank

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**