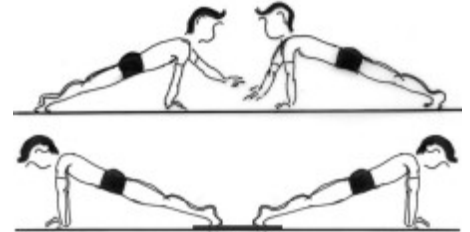


Kräftigen – Globaler Rumpf: Don't touch me!

Diese spielerische Übung mit Partner dient der Kräftigung der globalen Rumpfmuskulatur.

Zu zweit. A und B sind sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen gleichzeitig, die Hände des Partners zu berühren und selber auszuweichen. Wer kann zuerst 10 Treffer erzielen?



Variationen

einfacher

- Gleiches Spiel, aber Liegestützposition auf den Knien.

schwieriger

- A und B sind in der Liegestützposition voneinander wegschauend; die Füsse im selben Reifen. Auf ein Startsignal führen beide mit den Händen rennend einen ganzen Kreis aus – wer ist schneller wieder an seinem Platz? Kann jemand den Partner aufholen?

Bemerkungen

- Der Körper bildet in der Liegestützposition eine Linie (kein Hohlkreuz).
- In der Wettkampfsituation darf die Körperhaltung nicht vernachlässigt werden.
- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO