

Kraft – Globale Rumpfstabilität: Seitstütz

Diese Übung wird in der Seitenlage durchgeführt. Dabei werden die tiefen Bauchmuskeln kontrahiert. Eine gute Haltung oder eine präzise sportliche Bewegung hängt sehr stark von der Qualität der muskulären Stabilität des Rumpfs ab.

Ausgangsposition



Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Endposition



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.

Material: weiche Unterlage

Bemerkung: Wie Jugendliche Kraft trainieren – Bei Jugendlichen im frühen J+S-Alter bewährt es sich, dass zuerst nur statisch trainiert wird, damit ein qualitativ guter Aufbau möglich ist. Statisch ausgeführte Krafttrainingsformen sollten ca. 10 Sekunden gehalten werden können.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO