

# Kraft – Globale Rumpfstabilität: Unterarmstütz vorwärts

In dieser Übung wird die globale Rumpfstabilität verbessert. Eine gute Haltung oder eine präzise sportliche Bewegung hängt stark von der Qualität der muskulären Stabilität des Rumpfs ab.



## Ausgangsposition

Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



## Endposition

Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben,

## 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**