

Kraft – Globale Rumpfstabilität: Rückenlage

Bei dieser Übung in der Rückenlage werden beide Knie angewinkelt und ein Bein vom Boden gelöst. Das Becken wird kontrolliert angehoben und gesenkt. Wichtig ist, eine gute Körperausrichtung einzuhalten.

Liegen auf dem Rücken und beugen das Bein, das auf dem Boden aufliegt. Heben Sie die andere durch Heben und Senken des Beckens. Während der Übung ist wichtig, die Oberschenkel und Rumpf auf der gleichen Linie zu halten.

Ausgangsposition



Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk abheben.

Endposition



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden.

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