Kraft – Globale Rumpfstabilität: Unterarmstütz gestreckt

Beim Beckenheben in der Rückenlage mit gestreckten Beinen, ist es wichtig, eine gute Ganzkörperspannung aufzubauen. Statt die Knie übermässig zu belasten, sollte die muskuläre Stabilität des Rumpfs gewährleistet sein.

Ausgangs position

Unterarmstütz rückwärts. Beine gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Hüfte strecken, Kniegelenke nicht überstrecken.

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.