

## Kraft: Gerade Bauchmuskulatur

Die folgenden Übungen zielen auf die gerade Bauchmuskulatur ab. Mit einer Vereinfachung oder Erschwerung kann auf die Voraussetzung der Ausführenden eingegangen werden.



Rückenlage mit angewinkelten Beinen; Vorspannung des Bauches. Faust hat zwischen Kinn und Brustbein Platz.



Oberkörper aufrollen, gleichzeitig ein Knie heranziehen.

### Variationen

#### Einfacher



Sitz auf einer Langbank oder einem Stuhl; Vorspannung der Bauchmuskulatur.



Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten.

**Variation:** Während der Anspannung ein Gummiband auseinanderziehen.

Material: Bank, Schwedenkasten.

## Schwieriger



Rückenlage; Beine überkreuzt und nach oben gestreckt; Vorspannung.



Aus der Vorspannung den Ball um die Beine kreisen, in beide Richtungen kräftigen.

Material: Ball.

### Postenblatt Gerade Bauchmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**