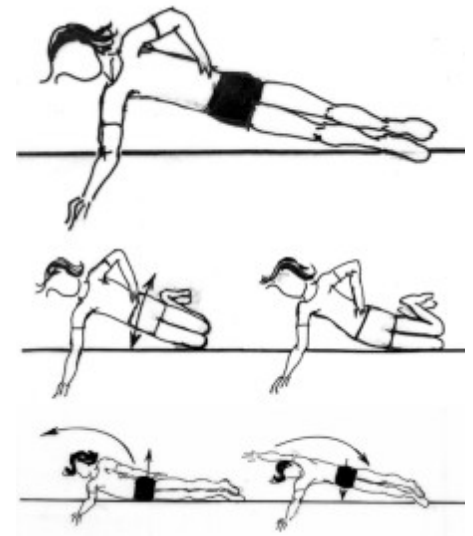


Kräftigen – Rumpf global: Brett seitwärts

Diese Übung dient Kräftigung der globalen Rumpfstabilität und kann ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

«Brett seitwärts»/Seitstütz auf dem Unterarm, die Beine sind gestreckt, der Körper bildet eine Linie. Stabiles Becken (die Hüftknochen sind übereinander und nach vorne ausgerichtet). Die Position halten.



Variationen

einfacher

- Knie sind angewinkelt. Körperlinie von Kopf bis Knie bleibt bestehen. Entweder die Position halten oder das Becken leicht senken und wieder anheben.

schwieriger

- Mit gestreckten Beinen das Becken kontrolliert senken und anheben. Beim Anheben den Spielarm über den Kopf ziehen.

Bemerkungen

- Länge im Rumpf erzeugen.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ellbogen unter Schultergelenk.
- Unterarm stösst in den Boden («stolzer» Schulterstütz).

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO