

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Rumpf: Superman

Die geraden Bauchmuskeln und die Rückenstrecker werden in dieser Übung primär trainiert, sekundär die Schultern und das Gesäss.



1. Die Hände und Knie etwa schulterbreit auf dem Boden positionieren.
2. Nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig ausstrecken.
3. Anschliessend den rechten Ellbogen und das linke Knie unter dem Körper zusammenbringen und dabei ausatmen.

einfacher

- Eine Teilbewegung ausführen: Nicht ganz in die Streckung gehen, den Ellbogen und Knie so nahe wie möglich zusammenbringen.

schwieriger

- Die Bewegung in Zeitlupe ausführen und dabei im Bauchraum so viel Spannung wie möglich erzeugen.

Bemerkungen

- Die Schultern befinden in der Ausgangsposition in einer senkrechten Linie mit den Ellenbogen und den Handgelenken.
- Beim Hinführen von Ellenbogen zum Knie die Wirbelsäule maximal einrunden und die Bauchmuskeln dabei aktiv anspannen.
- Die Übung beidseitig ausführen.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO