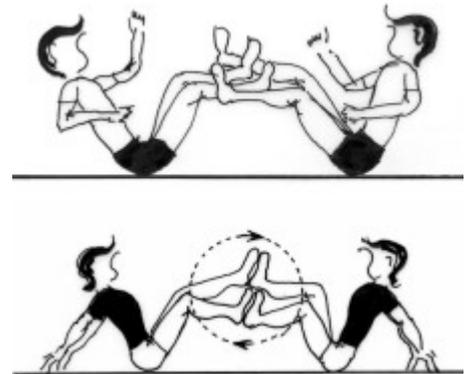


Kräftigen – Rumpf vorne gerade/schräg: Im Schwebesitz aus dem Gleichgewicht bringen

Partnerübung zur Stärkung der Bauchmuskulatur. Ziel ist es, seinen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne das eigene zu verlieren.

Zu zweit. A und B sitzen sich im Schwebesitz gegenüber und versuchen sich durch Stossen mit den Füßen gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn ein Partner «auf den Rücken gelegt/aus dem Gleichgewicht gebracht» werden kann, hat der Andere gewonnen.



Variationen

einfacher

- A und B sitzen sich im Schwebesitz gegenüber, die Füße sind aneinander gelegt, die Fingerspitzen berühren den Boden. In Zusammenarbeit mit dem Partner vorwärts und rückwärts «Velofahren».

schwieriger

- Basisübung mit verschränkten Armen auf der Brust ausführen.

Bemerkungen

- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt
- Die Einfacher kann auch in der Rückenlage ausgeführt werden
- Bei dieser Übung arbeitet auch die vordere Hüftmuskulatur stark mit

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO