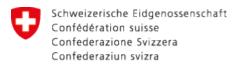
## Sprungfreude auf dem Airtrack – Nebenposten: Rumpfheben aus Bauchlage

In dieser Übung steht die Kräftigung der Rücken-, Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur im Zentrum.

Die Lernenden bilden Paare. Partner A liegt in Bauchlage mit den Beinen und Hüften auf dem Airtrack, so dass der Oberkörper frei schwebt. Die Arme sind gebeugt neben dem Kopf. Partner B fixiert die Beine. Nun wird der Oberkörper langsam gesenkt und angehoben, ohne den Brustkorb abzulegen.



Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Bundesamt für Sport BASPO