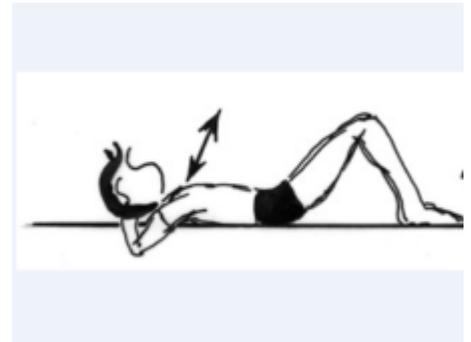


Wasserball – An Land – Allgemeine Körperkräftigung: Gerade Bauchaufzüge

Diese Übung dient der allgemeinen Körperkräftigung und wird an Land ausgeführt. Hier geht es um die Kräftigung der vorderen Bauchmuskeln.

Aus der Rückenlage wird der Oberkörper nach vorn oben eingerollt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken bleiben auf dem Boden stabilisiert. Zur Unterstützung werden die Beine aufgesetzt.



Bemerkungen:

- Bei der Ausführung der dynamischen Kräftigungsübungen sind folgende Hinweise zu berücksichtigen:
- Die Kräftigungsübungen sollten 3-5 mal in der Woche wiederholt werden. Dabei sind 3-5 Sätze mit jeweils 15-20 Wiederholungen durchzuführen.
- Unabhängig von den vorgestellten Kräftigungsübungen In der Sporthalle können auch Outdoor Sportarten, wie z. B. Treppenlaufen, Mountainbike fahren, Skilanglauf, Paddeln und Rudern und Ähnliches zur allgemeinen Körperkräftigung und Ausdauerschulung eingesetzt werden.

Quelle: Rahmentrainingskonzeption Wasserball 2010, Deutscher Schwimm-Verband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO