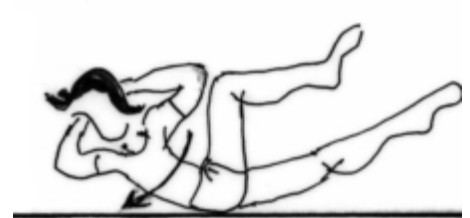


# Wasserball – An Land – Allgemeine Körperkräftigung: Diagonale Bauchaufzüge

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

Aus der Rückenlage wird der Oberkörper diagonal nach oben eingerollt. Der linke Ellenbogen berührt beim Aufrichten das rechte Knie.

Lendenwirbelsäule und Becken bleiben auf dem Boden stabilisiert. Zur Unterstützung ist ein Bein aufgesetzt. Die Übung beidseitig durchführen.



## 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**