

Sprungfreude auf dem Airtrack – Nebenposten: Crunches/Rumpfbeugen

Diese klassische Übung zielt auf die Kräftigung der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur ab.

Die Schülerinnen und Schüler liegen in Rückenlage vor dem Airtrack, die Unterschenkel liegen auf dem Airtrack, Beine gebeugt. Die Arme sind gestreckt neben dem Körper. Nun wird der Oberkörper aufgerollt, so dass sich die Hände in Richtung der Füße bewegen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO