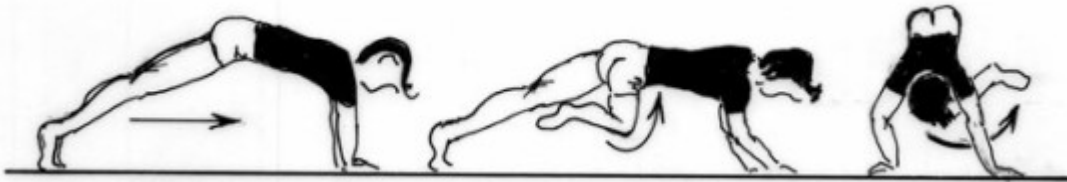


Kräftigen – Rumpf global: Twist

Bei dieser Kräftigungsübung wird der Körper soweit wie möglich eingedreht und damit die globale Rumpfstabilität gestärkt.



Aus der Stütz vorlings das rechte Bein unter dem Körper durch auf die linke Seite ausstrecken, das Becken und die Schultern etwas senken und mitdrehen; der Blick geht zur linken Schulter. Beim Abdrehen darauf achten, dass die Schultern organisiert bleiben – kein Einsinken zwischen den Schulterblättern, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Ausgangsposition (leichte umgekehrte V-Position) und Seitenwechsel.

Variationen

einfacher

- Aus der Stütz vorlings das Becken von der einen auf die andere Seite drehen. Beide Beine bleiben auf dem Boden (ev. muss die Schulter etwas gesenkt werden). Der Blick ebenfalls auf eine Seite ausrichten und wechseln.

schwieriger

- In der Endposition der Basisübung wird zusätzlich die linke Hand vom Boden gelöst und der Arm nach oben Richtung Decke lang gemacht. Retour in Ausgangsposition und Seitenwechsel.

Bemerkungen

- In der umgekehrten V-Position die Hände nach vorne stossen, die Achselhöhlen öffnen und die Beine so gut wie möglich strecken; die Fersen geben Zug Richtung Boden.
- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO