

Kraft: Rumpfstabilisation

Eine gute Rumpfmuskulatur ist die wichtigste Grundlage für zahlreiche Sportarten. Die folgenden Ganzkörper-Übungen helfen, diese zu kräftigen und zu stabilisieren.



Unterarmstütz; Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.



Gestrecktes Bein im Wechsel max. eine Fusslänge abheben; Körper bleibt dabei stabil und ruhig.

Variation: Zusätzlich diagonal einen Arm heben.

Variationen

Einfacher



Stütz an hüfthohen Kasten, an die Sprossenwand, oder an einen Tisch; Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



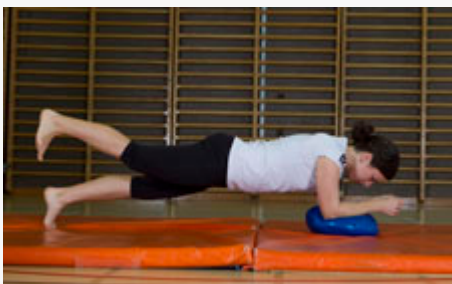
Aus dieser Vorspannung das gestreckte Bein mit Fersenschub nach hinten führen. Schultern bleiben über den Ellenbögen.

Material: Kasten

Schwieriger



Unterarmstütz auf einer labilen Unterlage (z. B. Luftkissen); Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Gestrecktes Bein im Wechsel max. eine Fusslänge abheben; Körper bleibt dabei stabil und ruhig.

Material: Sitzkissen

Postenblatt Rumpfstabilisation

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO