

# 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**