

Gerade Bauchmuskulatur – Grundform



Rückenlage mit angewinkelten Beinen;
Vorspannung des Bauches. Faust hat
zwischen Kinn und Brustbein Platz.



Oberkörper aufrollen, gleichzeitig ein
Knie heranziehen.

Gerade Bauchmuskulatur – Einfacher



Sitz auf einer Langbank oder einem Stuhl; Vorspannung der Bauchmuskulatur.



Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten.

Variation: Während der Anspannung ein Gummiband auseinanderziehen.

Gerade Bauchmuskulatur – Schwieriger



Rückenlage; Beine überkreuzt und nach oben gestreckt; Vorspannung.



Aus der Vorspannung den Ball um die Beine kreisen, in beide Richtungen kräftigen.

Schräge Bauchmuskulatur – Grundform



Rückenlage; ein Bein gestreckt, eines angewinkelt; Bauchmuskeln anspannen und Nacken lang machen.



Aus der Vorspannung ziehen die Arme aussen am angewinkelten Bein nach vorne. Die Lendenwirbelsäule bleibt neutral. Seitlich nicht auf den Schultern abstützen.

Schräge Bauchmuskulatur – Einfacher



Sitz auf kniehohem Kasten; Hände am Hinterkopf platzieren. Nacken lang ziehen. Ellenbogen bilden mit den Schultern eine Achse.



Aus dem aufrechten Sitz Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammenführen. Die beiden Ellenbogen nicht zusammenklappen.

Schräge Bauchmuskulatur – Schwieriger



Rückenlage; ein Bein angewinkelt, eines gestreckt; Finger an der Schläfe, Vorspannung.



Schulter zieht diagonal zum gestreckten Knie.

Hinweis: Der auf dem Bauch abgelegte Arm verhindert ein Ablegen auf der Gegenschulter.

Rückenmuskulatur – Grundform



Tiefe Päckchenhaltung mit gestreckten Armen.



Hochführen eines gestreckten Armes bis höchstens in die Waagerechte. Position einige Sekunden halten.
Variation: Evtl. mit beiden Armen gleichzeitig durchführen.

Rückenmuskulatur – Einfacher



Auf kniehohem Kasten oder Stuhl sitzen; nach vorne beugen.



Langsam von der Lendenwirbelsäule her aufrollen und vom Kopf her wieder einrollen.



Rückenmuskulatur – Schwieriger



Bäuchlings auf dem Ball oder auf einem Bänkli liegen. Rumpf- und Gesässmuskulatur anspannen.



Kraulbewegung inklusive leichter Rotation des Oberkörpers ausführen.

Rumpfstabilisation – Grundform



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.

Rumpfstabilisation – 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.

Rumpfstabilisation – 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.

Seitliche Rumpfmuskulatur – Grundform



Seitenlage im Unterarmstütz. Ganzkörperspannung; Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben.



Hochführen und Senken eines gestreckten Beines.

Seitliche Rumpfmuskulatur – Einfacher



Seitenlage im Unterarmstütz auf einem hüfthohen Kasten oder einem Tisch; Becken gehoben.



Ganzkörperspannung; Becken zum Kasten führen und wieder heben.
Variation: Hochführen und Senken des gestreckten Beins.

Seitliche Rumpfmuskulatur – Schwieriger



Seitenlage im Unterarmstütz, Ganzkörperspannung, Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben. Blick bleibt nach oben gerichtet.



Den oberen Arm zur Matte und zur Decke führen.

Variation: Zusätzlich ein Bein anheben (siehe oben), Beine auf einer labilen Unterlage (z. B. Sitzkissen).

Armmuskulatur – Grundform



Liegestützstellung vor Kastenoberenteil;
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Ganzkörperspannung durch Aktivierung
der Bauch- und Gesässmuskulatur;
Auf- und Absteigen.

Armmuskulatur – Einfacher



Liegestützstellung an die Sprossenwand, einen Kasten oder ans hüfthohe Reck.



Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.

Armmuskulatur – Schwieriger



Mit gestreckten Armen auf den Gymnastikball aufstützen; breite Bein-
stellung; Kopf in Verlängerung der
Wirbelsäule.



Ganzkörperspannung durch Aktivierung
der Bauch- und Gesässmuskulatur;
Liegestütz auf dem Ball.

Hinweis: Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.

Schultermuskulatur – Grundform



Bauchlage; Gesässmuskeln anspannen;
Arme in Seithalte, Handflächen nach
oben oder nach unten drehen.



Gestreckte Arme heben; Stirn behält
Bodenkontakt; Spannung einige Sekun-
den halten.

Schultermuskulatur – Einfacher



Schräg an die Wand gelehnt, die Füße 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt; Oberarme seitlich in Schulterhöhe.



Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter etwa 5 cm von der Wand abgehoben sind.

Schultermuskulatur – Schwieriger



Sitz mit angewinkelten Beinen, Fingerspitzen nach vorne ausrichten, Becken leicht gehoben.



Vorschieben und Senken des Beckens mit gleichzeitigem Beugen der Arme; Zurückschieben und Heben des Beckens mit gleichzeitigem Strecken der Arme.

Hinweise: Bewegung langsam aber fliegend ausführen!

Vordere Oberschenkelmuskulatur – Grundform



Stand, ein Bein auf 2-teiligen Kasten.



Hochsteigen mit gleichzeitigem Zusammenführen von Schwungbein und gegengleichem Ellenbogen. Seite wechseln.

Vordere Oberschenkelmuskulatur – Einfacher



Stand vor einem Bänkli oder vor einem zweiteiligen Kasten; Vorspannung der Rumpfmuskulatur.



Knie beugen, beinahe auf Kasten oder Bänkli sitzen und wieder aufstehen.
Variation: Auf einer instabilen Unterlage ausführen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur – Schwieriger



Hüftbreiter Stand, ein Knie anheben und Gleichgewicht behalten.



Grossen Ausfallschritt nach vorne machen. Über den Abdruck des vorderen Beines wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Variation: Weiterer Ausfallschritt, Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern, mit einem Sprung direkt Bein wechseln.

Hintere Oberschenkelmuskulatur – Grundform



Rückenlage; Bein angewinkelt hüftbreit.



Heben des Gesässes bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden; Becken wieder senken ohne den Boden zu berühren.

Variation: Ein Bein über das andere legen.

Hintere Oberschenkelmuskulatur – Einfacher



Stand an der Sprossenwand oder einem Stuhl; ein Bein anwinkeln (90 Grad).



Spannen der Rumpf- und der Gesässmuskulatur; bei aufrechter Körperhaltung angewinkeltes Bein nach hinten stossen.

Hintere Oberschenkelmuskulatur – Schwieriger



Bauchlage auf Längskasten mit gebeugten Beinen. Bauchmuskeln vorspannen.



Strecken der Beine bis max. in die Waagerechte (Fersenschub).
Variation: Medizinball zwischen die Knöchel klemmen.

Hinweis: Beine beckenbreit, Knie nicht zusammenpressen!

Gesässmuskulatur – Grundform



Bankstellung im stabilen Unterarmstand. Nacken nicht hängen lassen.



Bauch einziehen und Gesässmuskeln anspannen; Langsames Hochführen des gebeugten Beines (max. bis in die Waagerechte).

Gesässmuskulatur – Einfacher



Stand; abgestützt an der Wand;
Standbein leicht gebeugt, das andere
Bein auf einem Teppichresten oder
einer anderen rutschigen Unterlage.



Bauch einziehen und Gesässmuskeln
anspannen; Spielbein maximal gerade
nach hinten schieben.

Gesässmuskulatur – Schwieriger



Rumpf auf einem Oberschenkel abgelegt (Päckchen).



Bauch einziehen, Gesässmuskeln anspannen und hinteres Bein gebeugt heben und senken.

Hüftmuskulatur (Abduktoren) – Grundform



Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kastenelement abgelegt.



Hochführen und Senken des gebeugten Beine Unterschenkel bleibt parallel zur Unterlage.

Hinweis: Beim Hochführen und Senken bleiben die Knie- und Fussgelenke stets auf gleicher Höhe.

Hüftmuskulatur (Abduktoren) – Einfacher



Stand vor der Sprossenwand;
Standbein leicht gebeugt.



Spielbein auf Teppichresten oder
anderer rutschigen Unterlage;
Spielbein gestreckt maximal zur
Seite führen und wieder heranziehen.

Hüftmuskulatur (Abduktoren) – Schwieriger



Stand seitwärts an der Sprossenwand mit beiden Beinen im Elastikband; Rumpfmuskulatur anspannen. Beide Beine beugen (höchstens bis 90°).



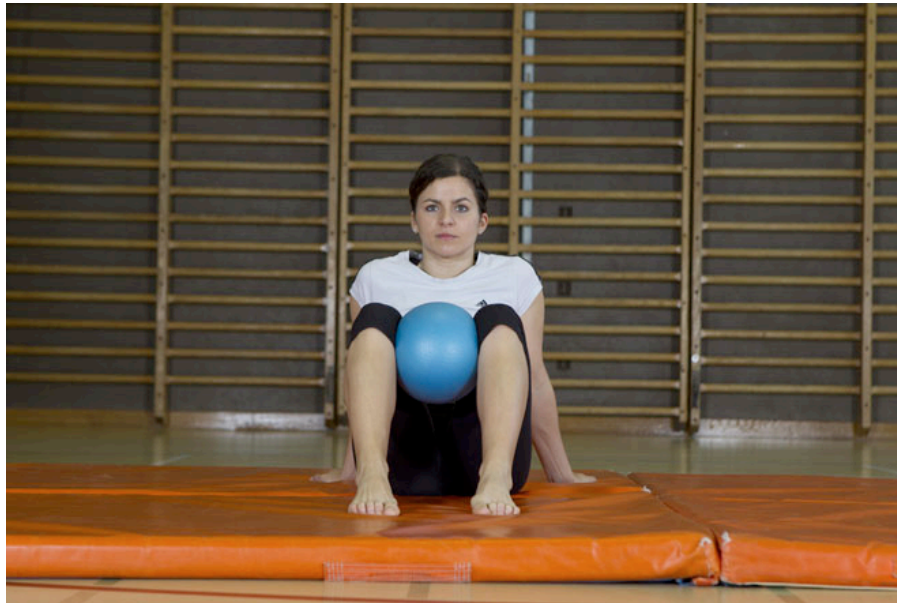
Beim Aufstehen aus der Kniebeuge das Spielbein gestreckt von innen nach aussen führen.

Hüftmuskulatur (Adduktoren) – Grundform



Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kasten-element abgelegt. Druck des Knies gegen Kastenteil, einige Sekunden halten.

Hüftmuskulatur (Adduktoren) – Einfacher



Stabiler Sitz mit angewinkelten Beinen oder auf kniehohem Kasten; Arme stützen hinter dem Körper ab; Softball zwischen den Knien.



Wiederholtes langsames Zusammen-drücken der Knie.

Hüftmuskulatur (Adduktoren) – Schwieriger



Partnerübung; Grätschsitz. Auseinander- bzw. Zusammendrücken der gestreckten Beine gegen Widerstand.

Hinweis: Partner leistet mässigen Widerstand.