



Rumpfübungen

1. Bauch


57 

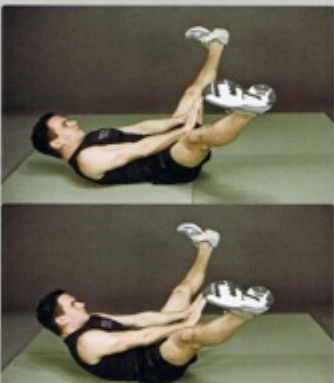


► Oberkörper leicht aufröllen

M dynamisch langsam

- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! FüÙe angezogen
- ! unteres Bein durchgehend gestreckt über dem Boden

58 



► Oberkörper leicht aufröllen

M dynamisch langsam

- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! FüÙe angezogen


59 




► Oberkörper schrag leicht aufröllen

M dynamisch langsam

- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! unterer Fuß angezogen

60 



► Oberkörper schrag leicht aufröllen

M dynamisch langsam

- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! FüÙe angezogen

65 



► Druck mit den Händen gegen die Knie

► Druck

1. Bein außen
2. Bein innen
3. Bein außen
4. Bein innen

M statisch

- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! FüÙe angezogen
- ! Vermeid. Krümmung

71



- ▶ Oberkörper schräg aufrufen
- ▶ Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie
- M** dynamisch langsam
- ! gestreckten Arm durchgehend nach hinten oben ziehen
- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! Füße angezogen

72



- ▶ Oberkörper schräg aufrufen
- ▶ Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie
- M** dynamisch langsam
- ! gestreckten Arm durchgehend nach hinten oben ziehen
- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! unteres Bein über dem Boden

55



- ▶ Oberkörper leicht aufrufen
- M** dynamisch langsam
- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! Füße angezogen

129



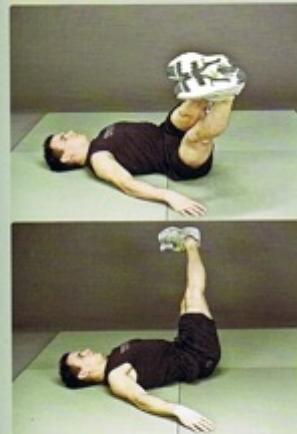
- ▶ leichte Oberkörperneigung nach hinten
- ▶ Rumpftension aufbauen
- ▶ Beine gegenseitig über dem Boden beugen und strecken
- M** dynamisch langsam
- ! Gleichgewicht halten

82



- ▶ schräge Klappmesser
- ▶ gestreckte Arme und Beine über dem Körper zusammenführen
- ▶ abwechselnd eine Hand zum gegenüberliegenden Fuß
- M** dynamisch langsam, dynamisch schnell


106



- ▶ gestreckte Beine abwechselnd rechts und links zur Seite führen
- M** dynamisch langsam
- ! Schulterblätter durchgehend zum Boden drücken

2. Rücken

147 



- ▶ Becken heben und senken
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Schulterblätter aktiv zusammenziehen

140 



- ▶ Becken oben halten
- ▶ abwechselnd ein Bein ausstrecken
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Becken durchgehend auf einer Höhe
- ! Becken nicht verdrehen

198 



- ▶ Oberkörper schräg leicht heben und senken
- ▶ Oberkörperdrehung zum angezogenen Bein
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Hände entspannt hinter den Ohren
- ! Gesäßspannung des gestreckten Beines durchgehend halten

197 



- ▶ Oberkörper leicht anheben
- ▶ keine Schulterbewegungen durchführen
- ⏸ dynamisch schnell
- ▶ gleichzeitig das Oberkörper nach rechts und nach links bewegen
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Arme durchgehend über dem Becken
- ! Gesäßspannung des gestreckten Beines durchgehend halten

196 



- ▶ Arme beugen und strecken
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Arme durchgehend über dem Becken
- ! Gesäßspannung des gestreckten Beines durchgehend halten

3. Ganzkörper

215 2x
1

▶ Oberkörper zum Boden führen
 ▶ Oberkörper wieder hochdrücken
III dynamisch langsam
 ! Rücken gerade halten

236 2x
1

▶ Oberkörper und Becken heben
III dynamisch langsam
 ! Rücken gerade halten
 ! Beine nicht lockern

210 2x
1

▶ Becken hoch heben
 ▶ Becken wieder absenken
 ▶ Oberkörper gerade halten
III dynamisch langsam
 ! Rücken gerade halten

203 2x
1

▶ Becken heben und senken
III dynamisch langsam
 ! Nicht gerade heben

4. Seite

325

- ▶ Becken oben halten
- ▶ oberes Bein nach vorne heben und nach hinten strecken
- ▶ Kopf hinten strecken
- Ⓜ dynamisch langsam
- ! Becken durchgehend auf einer Höhe
- ! Oberkörper halten

322

- ▶ Becken oben halten
- ▶ oberes Bein gestreckt heben und senken
- Ⓜ dynamisch langsam
- ! Becken durchgehend auf einer Höhe

311

- ▶ gestreckte Beine gegeneinander nach vorne und nach hinten führen
- Ⓜ dynamisch langsam, dynamisch schnell
- ! Beine durchgehend über dem Becken
- ! Fuß abspitzen

326

- ▶ Schulter + Oberarmachse + Fußspitze
- Ⓜ dynamisch langsam
- ! Becken durchgehend auf einer Höhe
- ! Becken gerade halten

5. Mobilisation

7

7

8

8

9

9

15

15

15

15

► **Schild mit der Wirbelsäule nach oben und nach unten**

III dynamisch langsam

! **andere Hand Knie abstützen**

! **gleichzeitige Gewichtverlagerung**

! **auf Hände und Knie**

! **Kopf in der Bewegung mitführen**

► **Schild mit der Wirbelsäule nach oben und nach unten**

III dynamisch langsam

! **andere Hand Knie abstützen**

! **gleichzeitige Gewichtverlagerung**

! **auf Hände und Knie**

! **Kopf in der Bewegung mitführen**

► **langsameres Einstellen der Wirbelsäule**

► **Ellbogen und Knie über die Seite zusammenführen**

III dynamisch langsam

! **Schultergürtel und Arme entspannen**

19

► **Oberkörper mit den Unterarmen hochdrücken**

III dynamisch langsam

! **Becken am Boden lassen**

! **Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule**

20

► **Oberkörper mit den Händen hochdrücken**

III dynamisch langsam

! **Becken am Boden lassen**

! **Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule**

22

► **wechselseitiger Fersenschub nach vorne**

III dynamisch langsam, dynamisch schnell

34

- ▶ Seitneigung der Wirbelsäule in gesamter Bewegungsamplitude
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Arme in der Bewegung mitführen

35

- ▶ gebeugtes Bein zum Boden führen
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Schulterblätter durchgehend am Boden

34

- ▶ beide Knie seitlich zum Boden führen
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Schulterblätter durchgehend am Boden

38

- ▶ abwechselnd einen Arm unter dem Körper durchziehen
- ⏸ dynamisch langsam
- ! Oberkörper mitdrehen

3

- ▶ Becken nach vorne und nach hinten kippen
- ⏸ dynamisch langsam, dynamisch schnell
- ! gleichmäßige Gewichtsverteilung auf Händen und Knien
- ! Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule