



Rumpfübungen

1. Bauch


57 

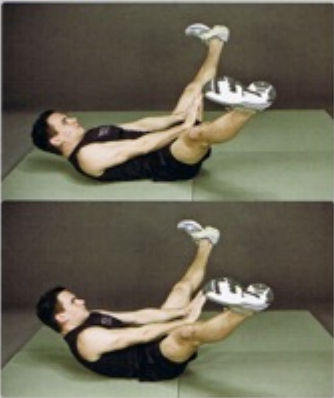


▶ Oberkörper leicht aufröllen

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 

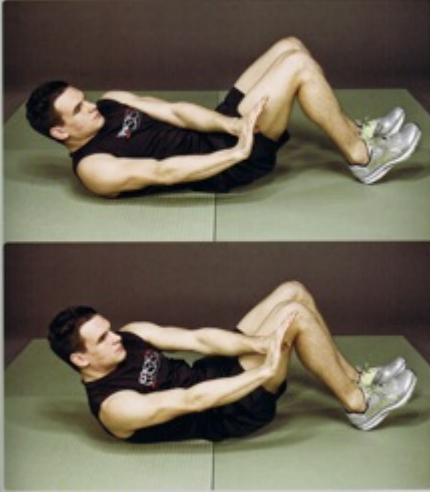


▶ Oberkörper schrag leicht aufröllen

M dynamisch langsam

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

60 



▶ Oberkörper wenig leicht aufröllen

M dynamisch langsam

- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! FüÙe angezogen

65 



▶ Druck mit den FüÙen gegen die Knie

▶ Druck

1. Bein auÙen
2. Bein innen
3. Bein auÙen
4. Bein innen

M statisch

- ! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
- ! FüÙe angezogen
- ! Vermeide 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



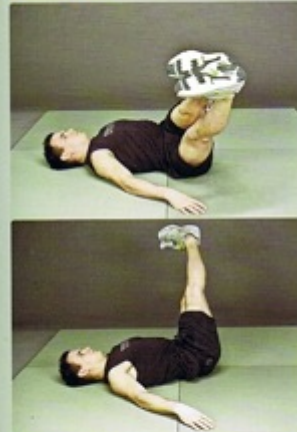
- ▶ leichte Oberkörperneigung nach hinten
- ▶ Rumpfspannung aufbauen
- ▶ Beine gegenseitig über dem Boden beugen und strecken
- M** dynamisch langsam
- ! Gleichgewicht halten

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 Schulterwahrnehmung durchfühlen
- ⏸ 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
9

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

236 2x
1

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

210 2x
1

▶ Brust hoch gehalten, Kopf über Kopf heben
 ▶ Brust hoch gehalten, Kopf über Kopf heben
III dynamisch langsam
 ! Rücken gerade halten

203 2x
1

▶ Brust 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 anspitzen

326

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

5. Mobilisation

7

7

8

8

9

9

15

15

15

19

19

20

20

22

22

23

23

24

24

25

25

26

26

27

27

28

28

29

29

30

30

31

31

32

32

33

33

34

34

35

35

36

36

37

37

38

38

39

39

40

40

41

41

42

42

43

43

44

44

45

45

46

46

47

47

48

48

49

49

50

50

51

51

52

52

53

53

54

54

55

55

56

56

57

57

58

58

59

59

60

60

61

61

62

62

63

63

64

64

65

65

66

66

67

67

68

68

69

69

70

70

71

71

72

72

73

73

74

74

75

75

76

76

77

77

78

78

79

79

80

80

81

81

82

82

83

83

84

84

85

85

86

86

87

87

88

88

89

89

90

90

91

91

92

92

93

93

94

94

95

95

96

96

97

97

98

98

99

99

100

100

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