

Circuitblätter

Rumpf-Kräftigung

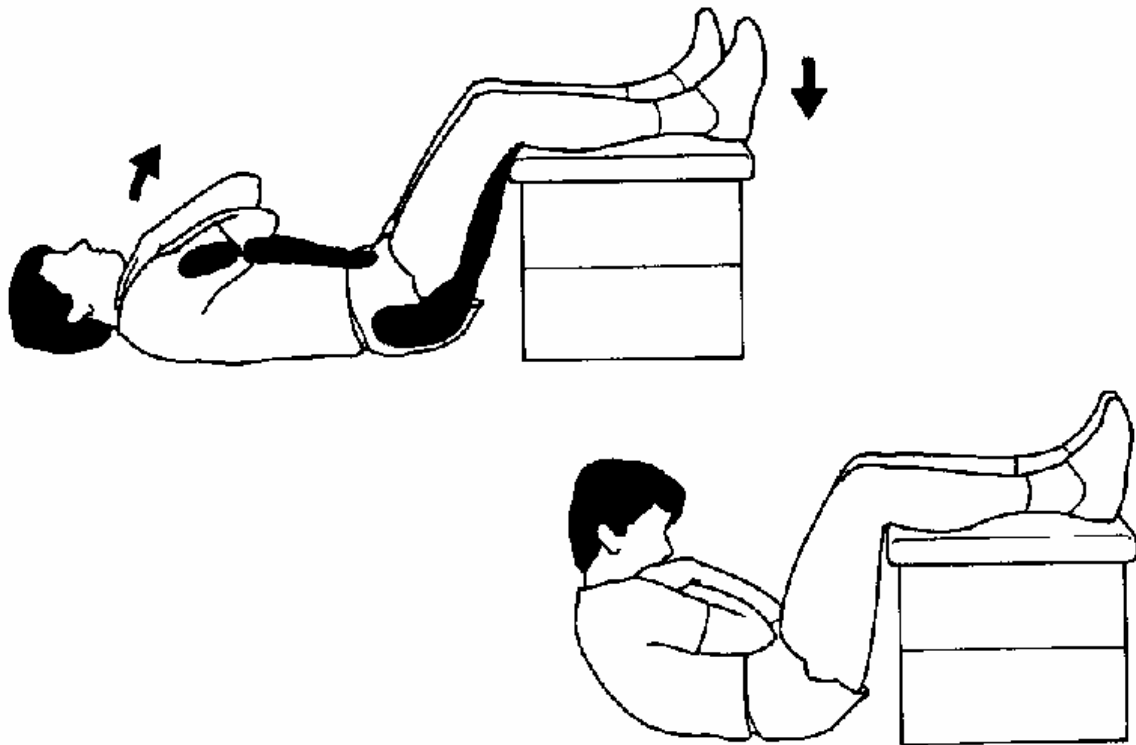
Inhalt	Schwerpunkt	Nr	Anwendung
Rumpfbeugen	Bauch gerade	1	<ul style="list-style-type: none">• Circuit nach Trainingszielen zusammenstellen• Sinnvollen Ablauf festlegen• Postennummern mit wasserfestem Stift ins graue Feld ‚Posten‘ direkt auf die Folie schreiben• Circuit durchführen; empfohlene Arbeitsdauer 1-2 Minuten mit ½-1 Minute Pause für Postenwechsel• Rumpftraining immer im Kraftausdauerbereich• aufnotierte Posten-Nummer mit Alkohol oder Reinbenzin wieder entfernen Materialbedarf <ul style="list-style-type: none">• Schwedenkasten, Sprossenwand, Unterlage• evtl Medizinbälle 2kg, 3kg
Rumpfbeugen schräg	Bauch schräg	2	
Toter Käfer	Bauch gerade	Pü 3	
Einrollen	Bauch/ Brust/ Hüftbeuger	4	
Rocky-Rumpfbeugen	Bauch/ Hüftbeuger	Pü 5	
Seitstütz	Rumpf seitlich	6	
Scheibenwischer	Bauch schräg	7	
Mekka	Rücken LWS	8	
Aufrichten	Rücken/ Gesäss	Pü 9	
Globaltest	Rumpfstabilität	10	

Pü = Partnerübung

Rumpfbeugen

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Posten-Nr.



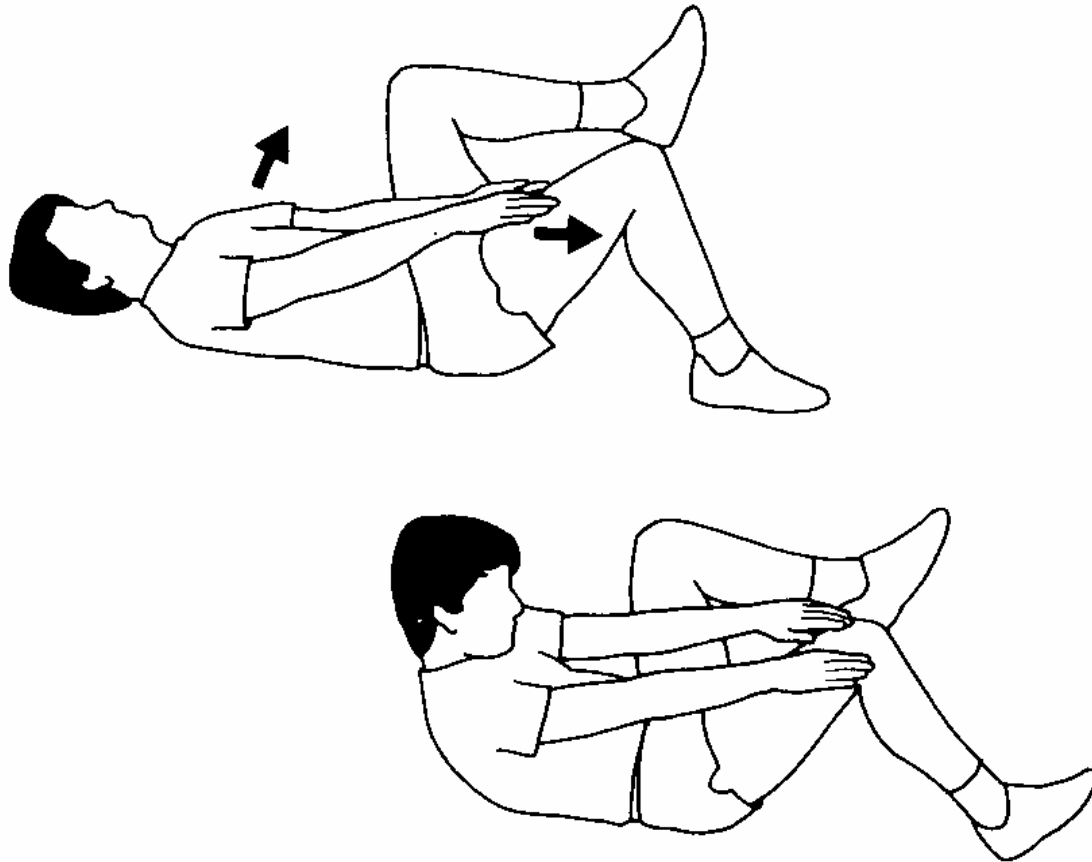
Ausführung:

- *Beine in rechtwinkliger Hochlage*
- *Ellebogen berühren Knie*
- *Schultern immer wieder zu Boden*
- *nicht am Nacken ziehen!*

Rumpfbeugen schräg

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Posten-Nr.



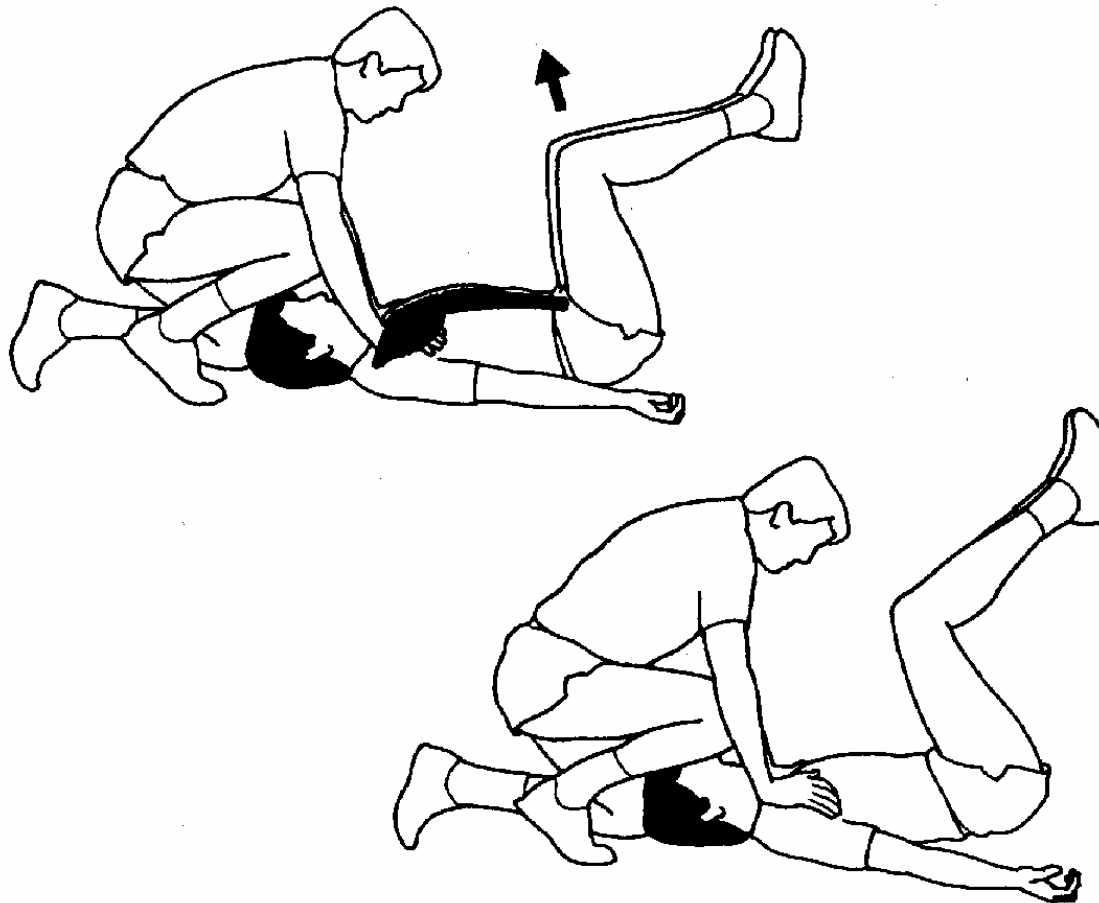
Ausführung:

- *Beine in rechtwinkliger Hochlage, ein Fuss liegt auf dem Knie*
- *Mit den Händen die Sohle des aufgelegten Fusses berühren*
- *Schultern immer wieder zu Boden*
- *Links und Rechts (2 Posten)*
- *nicht am Nacken ziehen!*

Toter Käfer

Kräftigung der geraden (tiefen) Bauchmuskulatur

Posten-Nr.



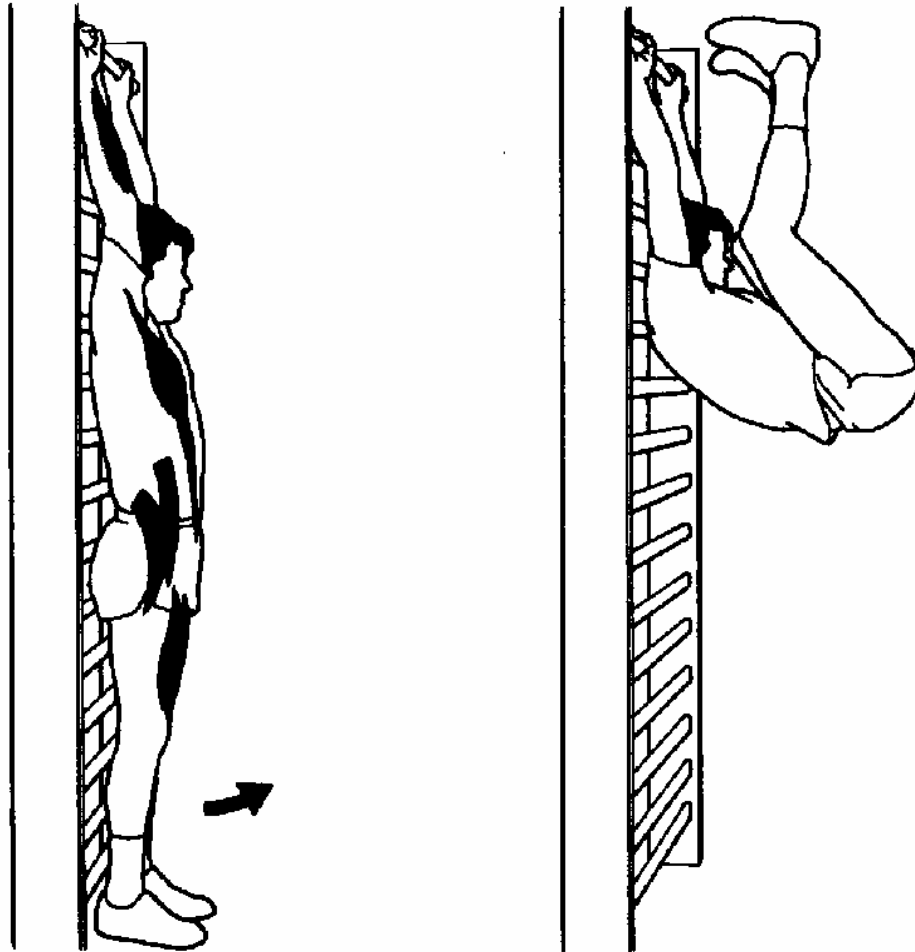
Ausführung:

- *Beine in rechtwinkliger Hochlage, Partner fixiert den Oberkörper*
- *Langsam Becken anheben und wieder zu Boden lassen*
- *Knieführung senkrecht nach oben (gegen Decke stossen)*
- *Geringer Bewegungsumfang*
- *Die Übung kann auch alleine durchgeführt werden*

Einrollen

Kräftigung der Bauch- und Brustmuskulatur sowie Hüftbeuger

Posten-Nr.



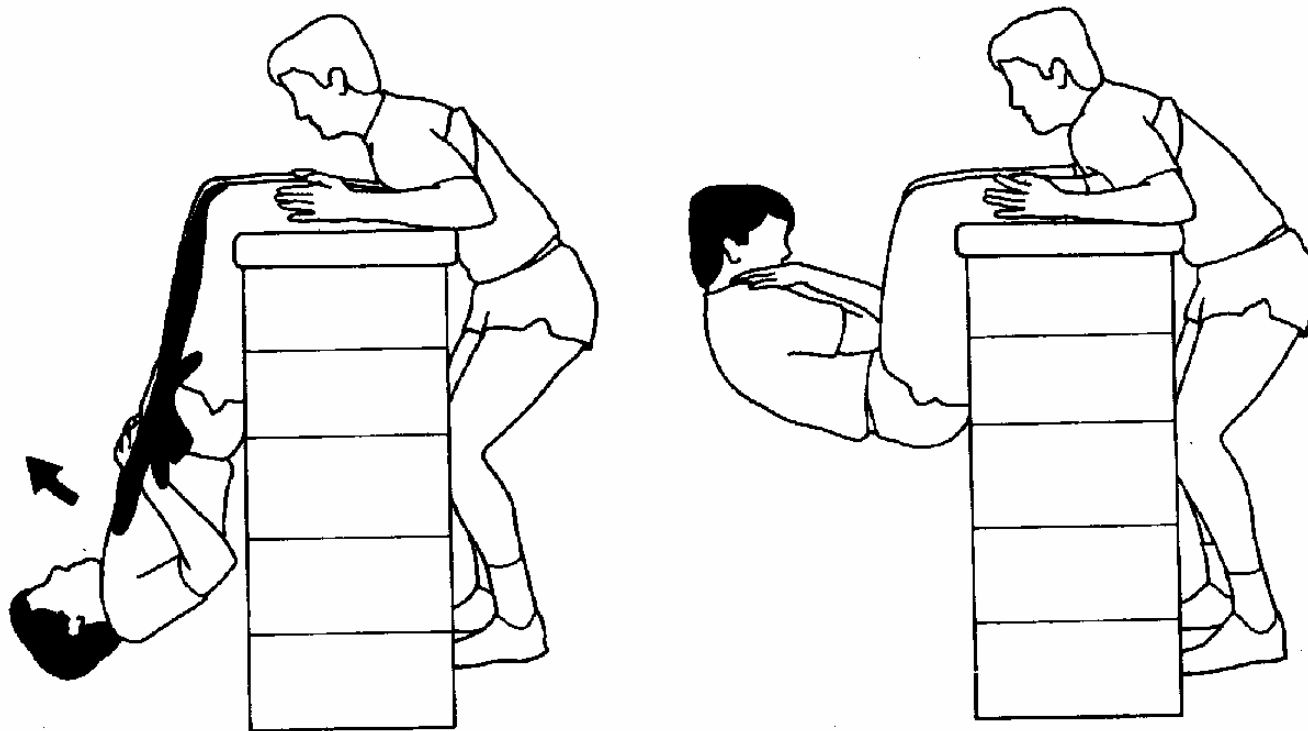
Ausführung:

- *An oberste Querlatte der Sprossenwand hangen*
- *Beine maximal nach oben führen, möglichst bis die Füße die Querlatte berühren*

Rocky-Rumpfbeugen

Kräftigung der vorderen Muskelkette
(Bauch-Hüftbeuger-Oberschenkelmuskulatur)

Posten-Nr.



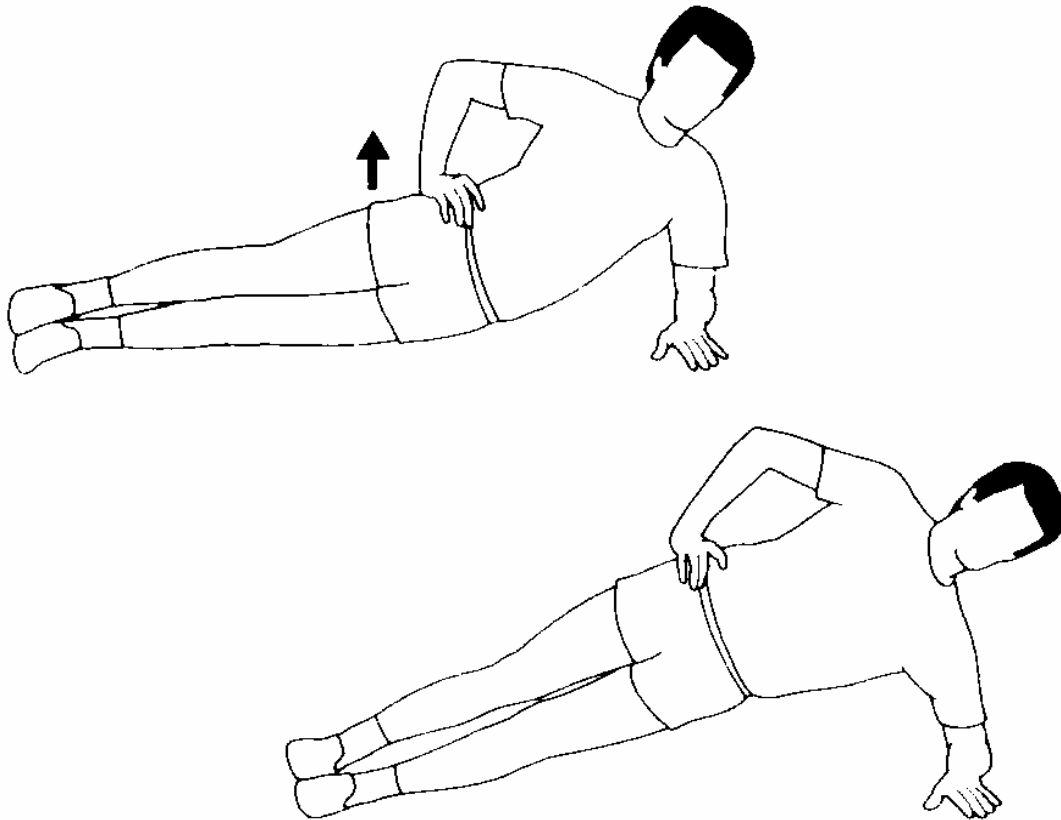
Ausführung:

- *B fixiert A an den Unterschenkeln*
- *Rumpfbeugen bis in die Horizontale*
- *Variante für sehr Kräftige: in oberer Position versuchen mit dem Gesäss vom Kasten weg zu kommen*

Seitstütz

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Posten-Nr.

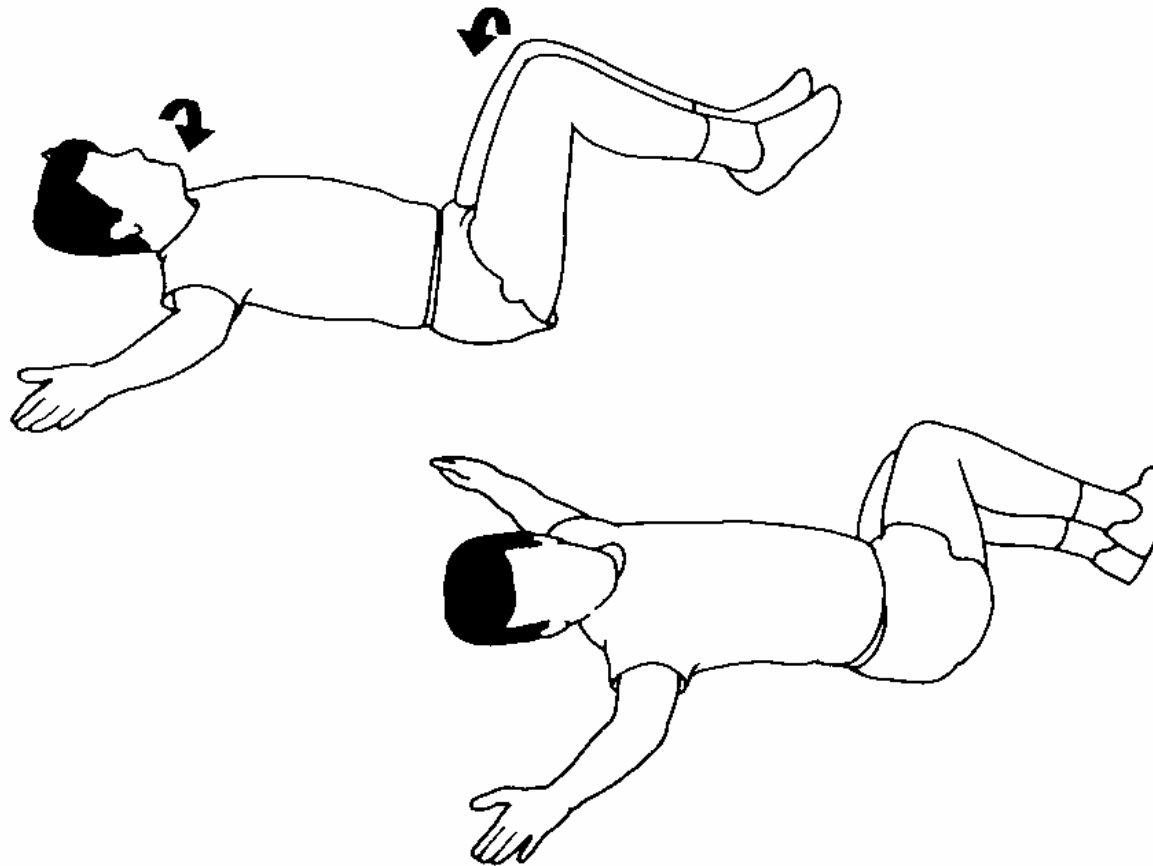


Ausführung:

- Auf dem Unterarm seitlich abstützen, Körper gerade halten
- Hüfte gleichmässig seitlich nach oben stossen und wieder runter lassen
- Gestreckte Körperhaltung beibehalten!
- Links und Rechts (evtl. 2 Posten einrichten)

Scheibenwischer

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



Posten-Nr.

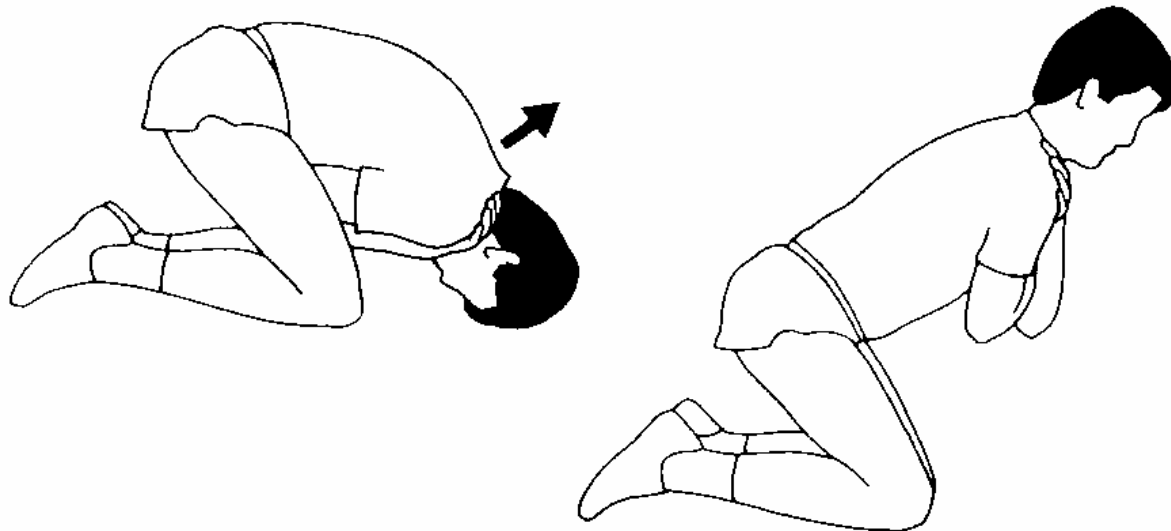
Ausführung:

- *Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt*
- *Langsam Beine hin und her drehen, ohne dass die Knie jeweils den Boden berühren*
- *Mit Armen abstützen*
- *nicht zu schnell ausführen*
- *Erschwernis: gestreckte Beine*

Mekka

Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur

Posten-Nr.

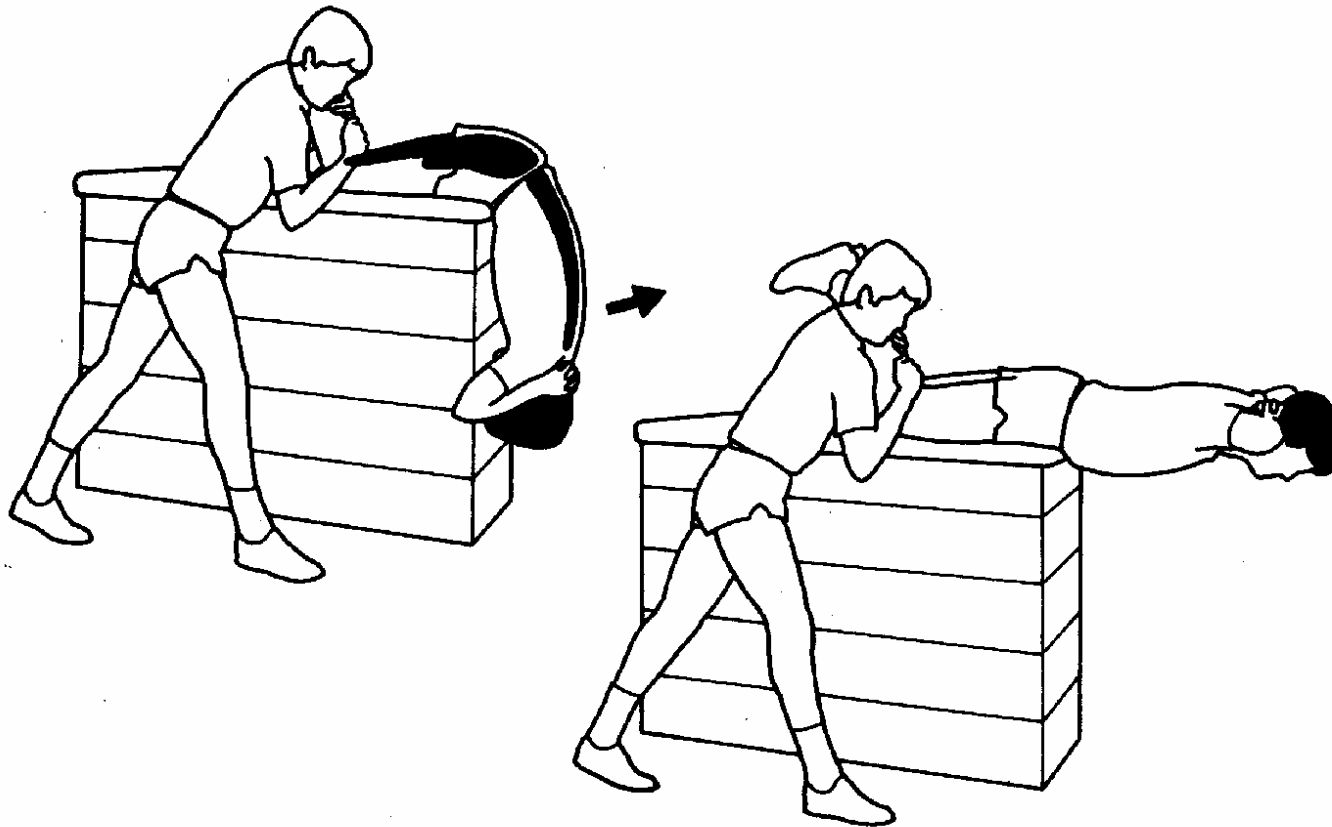


Ausführung:

- *Gesäss bleibt an Ort!*
- *Ausgangslage gerader Rücken*
- *langsam einrollen bis Stirne Boden berührt*
- *wieder zurück in korrekte Ausgangslage (nicht vollständig aufrichten!)*
- *nicht zu schnell ausführen!*

Aufrichten

Kräftigung der hinteren Muskelkette
(Rücken-Gesäss-hinterer Oberschenkel)



Posten-Nr.

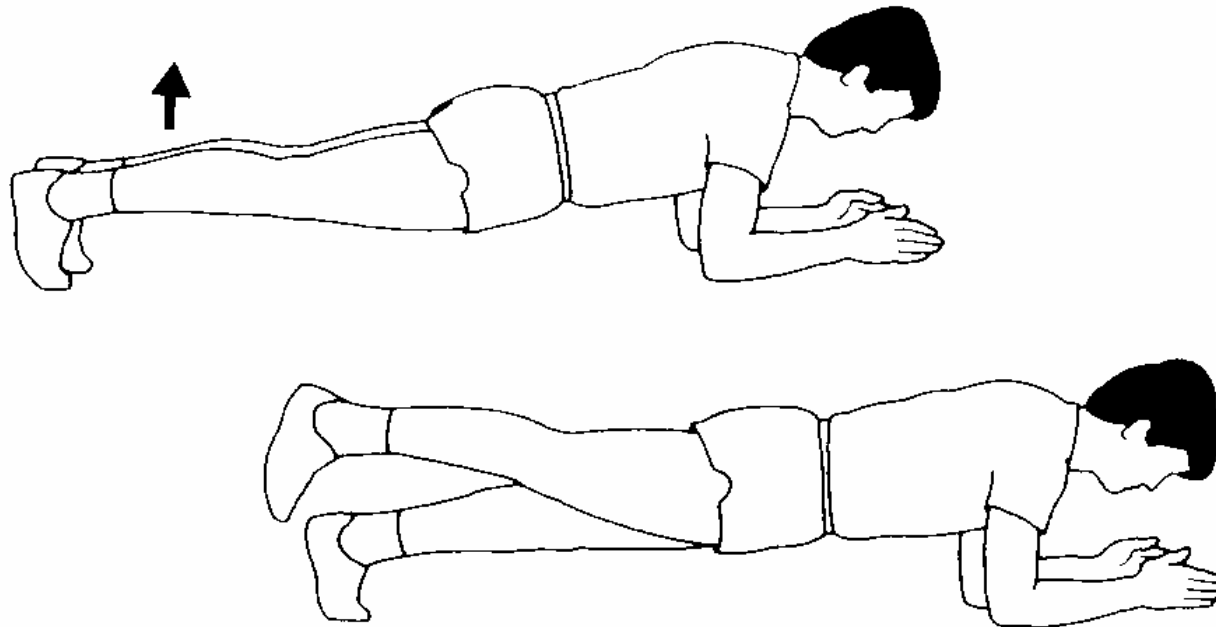
Ausführung:

- *B fixiert A an den Unterschenkeln*
- *Hüftknochen an Kastenende*
- *Aufrichten bis in die Horizontale (kein Hohlkreuz!)*
- *Variante: Arme in Vorhalte bedingt höheren Kraftaufwand/ Medizinball übergeben*

Globaltest

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur (Körperspannung)

Posten-Nr.



Ausführung:

- *Ellen-Fussspitzen-Stand (gemäss Abbildung)*
- *Körperposition völlig gestreckt (wie ein Brett)*
- *Abwechslungsweise im Sekunden-Rhythmus mit Zehenspitze die Ferse des anderen Fusses berühren*
- *Spannung beibehalten*
- *Erschwerung: tiefe Liegestützposition*