

Ein würziger Bauch

Übungsauswahl

1. Gerades Rumpfaufrichten aus der Rückenlage mit gestreckten Beinen in den Sitz
2. Gerades Rumpfaufrichten aus der Rückenlage mit angestellten Beinen in den Sitz
3. Gerades Rumpfhoben aus der Rückenlage, Beine in der Luft 90° angewinkelt
4. Gerades Rumpfhoben aus der Rückenlage, Beine auf einem Hocker o.ä. angewinkelt
5. Gerades Rumpfhoben aus der Rückenlage mit angestellten Beinen, Hüfte angehoben, Fußflächen am Boden
6. Gerades Rumpfhoben aus der Rückenlage mit 90° angewinkelten Beinen, Füße an eine Wand o.ä. gestemmt.
7. – 12. Alle bisher genannten Übungen mit Drehung des Oberkörpers nach einer Seite, Wechsel der Drehung in die Gegenrichtung bei jeder Wiederholung, dadurch mehr Beanspruchung der seitlichen Bauchmuskulatur.
13. Rückenlage, Hände neben der Hüfte, in der Luft angewinkelte Beine mit langsamen bis mittlerem Tempo senkrecht nach oben strecken, „Kerze“.
14. Rückenlage, mit beiden Händen an den Fußgelenken eines am Kopf stehenden Partners fixieren, leicht gebeugte Beine in Richtung Decke heben, Partner stößt mit den Händen gegen die Fußgelenke in verschiedene Richtungen.
15. Beinheben aus dem Streckhang an einer Klimmzugstange mit angewinkelten Beinen bis die Knie auf oberer Brusthöhe sind.
16. Beinheben aus dem Streckhang an einer Klimmzugstange bis die Füße die Hände berühren.
17. Beinheben aus dem Armstütz an einem Barren, Anwinkeln der Beine bis die Knie auf oberer Brusthöhe sind
18. Beinheben aus dem Armstütz an einem Barren bis die Füße auf Kopfhöhe sind.
19. – 32. Alle Übungen von 1-14 mit Ballkissen als Hüft- bzw. Gesäßunterlage. Hierdurch Erreichen einer größeren Instabilität, besondere Beanspruchung der Tiefenmuskulatur, Balance der Körpermitte.
33. Beidbeinige Sprünge auf einen Hocker oder Kasten mit allmählich steigender Höhe, jetzt schnellkräftige Beanspruchung der Bauchmuskulatur.