

Ausgangsstellung: Knie gebeugt (weniger als 90°; Abb. 8)



Bewegung: horizontaler Strecksprung (Abb. 9)



„Brücke“ einbeinig (Pelciv Tilt)

Ziele: Betonung des Gesäßmuskels und hinterer Oberschenkelmuskeln

Ausgangsstellung: Rückenlage; ein Bein angewinkelt, das andere Bein gestreckt (Abb. 10)

Bewegung: Becken nach oben heben (Abb. 11) und wieder senken.



Unterarmstütz rücklings-rückwärts (Supine elbow stand)



Ziele: dM mit Betonung des Gesäßmuskels, der Stütz Muskulatur des Schultergürtels bei gleichzeitiger Aktivierung der vM und Beinhebung

Ausgangsstellung: Unterarmstütz rücklings; Körper gestreckt vom Boden abgehoben

Bewegung: Heben und Senken eines Beines (gestreckt; Abb. 12).

Crunches seitlich (Side crunches)



Ziele: Betonung schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Seitlage; Knie leicht angewinkelt

Bewegung: Heben des Oberkörpers und Eindrehen (bis Kopf und Hüfte eine Linie bilden; Abb. 13), zurück in Ausgangslage.

Unterarmstütz vorlings-vorwärts (Prone elbow stand)

Ziele: vM mit Betonung der Bauch- und Stütz Muskulatur des Schultergürtels unter Beteiligung weiterer stabilisierender Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Unterarmstütz

Bewegung: ein Bein bis zur Waagrechten gestreckt abheben (Abb. 14) und wieder zurückführen.

Wichtig: Schultern sind über den Ellbogen. Gerader Rücken (nicht durchhängen!). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Liegestützvariation (Push ups)

Ziele: vM/dM mit Betonung der Schultergürtelmuskeln

Ausgangsstellung: Liegestütz
Bewegung: Bei jedem zweiten Liegestütz-Beugen beim Absenken nachfedern (also: „normales Liegestütz beugen, „Mini-Liegestütz beugen“; Abb. 15).



Liegestütz einbeinig (Prone hand stand)

Ziele: vM/dM mit Betonung der Stütz Muskulatur des Schultergürtels und der Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Liegestütz
Bewegung: Abheben eines Beines gestreckt (Verlängerung des Oberkörpers; Abb. 16), dann des anderen Beines.



Liegestütz rücklings einbeinig (Supine hand stand)

Ziele: vM/dM mit Betonung des Gesäßmuskels und des Hüftbeugers

Ausgangsstellung: Liegestütz rücklings

Bewegung: Abheben eines Beines (Abb. 17), dann des anderen Beines.



Twist

Ziele: vM mit Betonung der geraden und schrägen Bauchmuskeln sowie der Hüftbeuger

Ausgangsstellung: Sitz mit leicht angewinkelten Beinen; Finger ineinander verschränkt (Abb. 18)

Bewegung: Arme berühren rechts vom Körper den Boden; Kopf geht dabei in Richtung der Arme mit („nachschaun“); dann



andere Seite (Abb. 19).



Auf-ab-Grätsche (Straight abs)

Ziele: vM mit Betonung des geraden Bauchmuskels, beugende sowie abspreizende und heranziehende Muskulatur der Hüfte

Ausgangsstellung: Rückenlage

Bewegung: Oberkörper heben. Im Wechsel: Einmal Hände an die Fußspitzen führen („Klappmesser“); zurück in Rückenlage; dann die Hände zwischen den gegrätschten Beinen durchführen (Abb. 20), Rückenlage.



Fotos: Axel Horn