

**Teil 1: Kräftigung der Bauchmuskulatur auf festem Untergrund**



**Durchführung:**

Es empfiehlt sich, statische Übungen in kleinen Serien (1-5) über einen Zeitraum von 10-25s zu halten, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) angebracht ist. Dynamische Übungen sollten ebenfalls in kleinen Serien (1-5) mit 10-25 Wiederholungen ausgeführt werden, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) durchzuführen ist.

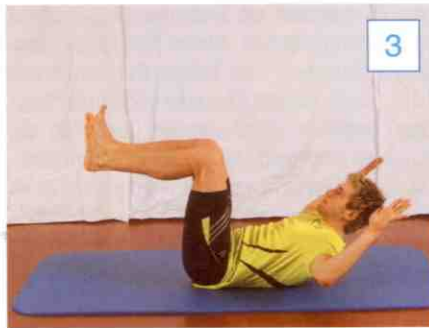
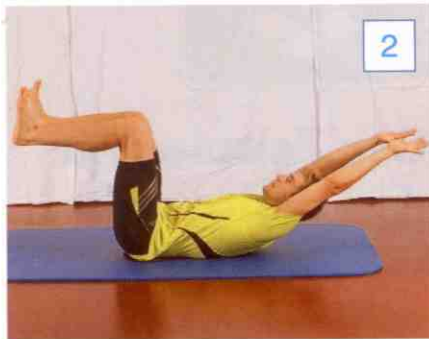
**Gerade Bauchmuskulatur (statisch)**

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit gestreckten Beinen, Arme neben dem Körper. Der Körper ist angespannt und das Kinn zur Brust geschoben.

**Bewegungsanweisung:**

Beine gebeugt (90° zwischen Oberschenkel und Rumpf sowie im Kniegelenk). Arme dabei gestreckt und in Verlängerung des Rumpfes (Bild 1).



**Varianten:** Oberkörper vom Boden abheben, bis die Schulterblätter keinen Kontakt mehr zum Boden haben (Bild 2). Die Übung mit aufgestellten Beinen ausführen. Arme vor der Brust verschränken. Arme seitlich in U-Halte (Bild 3).

**Schräge Bauchmuskulatur (statisch/ dynamisch)**

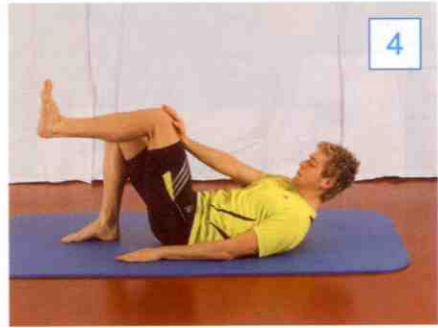
**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit angestellten Beinen. Der Körper ist angespannt und das Kinn zur Brust geschoben.

**Bewegungsanweisung:**

Hebe jeweils auf einer Seite den Arm und die Schulter an und führe die Hand zum gegenüberliegenden, auch angehobenen Oberschenkel. Hand und Oberschenkel führen gegeneinander Druck aus (Bild 4).

**Variante:** Hebe beide Beine vom Boden ab und führe die Übung wie oben beschrieben aus (Bild 5). Dynamische Variante: Wechselseitig linken Ellenbogen zum rechten Knie und den rechten Ellenbogen zum linken Knie



führen, Beine und Oberkörper nicht ablegen (Bild 6).

**Untere Bauchmuskulatur (dynamisch)**

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage, Beine gestreckt angehoben (90° Hüftwinkel). Arme gestreckt und in Verlängerung des Rumpfes (Bild 7).

**Bewegungsanweisung:**

Beine langsam nach oben führen, so dass die Hüfte vom Boden abhebt (Bild 8).

**Hinweis:** Die Übung wird ohne Schwung ausgeführt.



**Rumpfvorderseite (statisch/dynamisch)**

**Ausgangsstellung:**

Unterarmstütz, nur Fußspitzen und Unterarme haben Kontakt zum Boden (Bild 9).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe im Wechsel immer einen Arm mit gebeugtem Ellenbogen seitlich an.

**Variante:** Hebe zusätzlich diagonal ein Bein an (Bild 10).

**Hinweis:** Bauch und Gesäß sind angespannt.



**Teil 2:** Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur auf festem Untergrund**Durchführung:**

Es empfiehlt sich, statische Übungen in kleinen Serien (1-5) über einen Zeitraum von 10-25s zu halten, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) angebracht ist. Dynamische Übungen sollten ebenfalls in kleinen Serien (1-5) mit 10-25 Wiederholungen ausgeführt werden, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) durchzuführen ist.

OLYMPIASTÜTZPUNKT  
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN

**Übung 1:****Ausgangsstellung:**

Seitenlage. Der untere Arm liegt in Verlängerung der Körperlängsachse auf dem Boden. Der obere Arm stützt mit der Hand vor dem Körper auf. Der Körper bildet eine Linie und der Kopf liegt auf dem Oberarm.



1



2

**Bewegungsanweisung:**

Hebe das obere Bein an und halte diese Position (Bild 1). Achte darauf, dass dabei keine Beugung in der Hüfte entsteht. **Variante:** Hebe beide Beine gleichzeitig an und halte sie dort (Bild 2).

**Übung 2:****Ausgangsstellung:**

Seitenlage, die Beine nach hinten abwinkeln und den Oberkörper auf den Ellenbogen des unteren Armes abstützen.

**Bewegungsanweisung:**

Hebe das Gesäß soweit von der Unterlage ab, bis sich die Wirbelsäule in einer neutralen Position befindet und halte diese Position (Bild 3). **Variante:** Führe die Übung mit gestreckten Beinen durch.

**Hinweis:** Der Ellenbogen stützt unter der Schulter, mit 90° zum Rumpf.



3



4



5

**Übung 3:****Ausgangsstellung:**

Seitenlage, Beine nach hinten abwinkeln und Oberkörper auf Ellenbogen abstützen. Das Gesäß anheben (Wirbelsäule in eine neutrale Position bringen).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe den oberen Arm mit gestrecktem Ellenbogen nach oben und stabilisiere deine Körperposition. Halte diese Position. Varianten: Hebe zusätzlich das obere Bein an (Bild 4). Führe die Übung mit gestreckten Beinen aus, der untere Fuß liegt auf dem Untergrund auf (Bild 5).

**Übung 4:****Ausgangsstellung:**

Seitenlage, Oberkörper auf dem Ellenbogen des unteren Armes abstützen und Beine gestreckt, so dass nur der untere Fuß auf dem Untergrund aufliegt. Gesäß anheben (Wirbelsäule in eine neutrale Position bringen).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe den oberen Arm gestreckt senkrecht nach oben an. Ziehe das obere Bein erst mit gebeugtem Knie nach vorne an und führe dann die Ferse zum Gesäß (Bild 6). **Variante:**



6



7

Führe dieselbe Bewegung mit dem unteren Bein aus (Bild 7).

**Übung 5:****Ausgangsstellung:**

Seitenlage, die Beine sind an einer Sprossenwand fixiert. Der Kopf bildet die direkte Verlängerung der Brustwirbelsäule. Hände werden verschränkt vor dem Körper gehalten.



8

**Bewegungsanweisung:**

Hebe den Oberkörper seitlich an und senke ihn wieder, ohne ihn abzulegen (Bild 8). Bauch und Gesäß sind angespannt. **Variante:** Führe die Übung auf einem Kasten durch.

**Übung 6:****Ausgangsstellung:**

Unterarmstütz in Seitenlage mit den Füßen auf einem Kasten (oberes Bein liegt vorn). Das Gesäß ist angehoben, die Wirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Beine sind gestreckt. Die Hand des oberen Armes ist an der Hüfte abgestützt.



9

**Bewegungsanweisung:**

Stabilisiere deine Position auf dem Kasten nur mit dem oberen Bein und strecke das untere Bein im Wechsel vor und hinter dem Kasten, ohne es dabei abzusetzen (Bild 9).

**Teil 3:** Kräftigung der Rumpfmotoren auf festem Untergrund



**Durchführung:**

Es empfiehlt sich, statische Übungen in kleinen Serien (1-5) über einen Zeitraum von 10-25s zu halten, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) angebracht ist. Dynamische Übungen sollten ebenfalls in kleinen Serien (1-5) mit 10-25 Wiederholungen ausgeführt werden, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) durchzuführen ist.

**Übung 1 - Sitz:**

**Ausgangsstellung:**

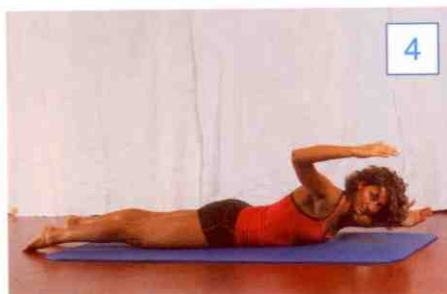
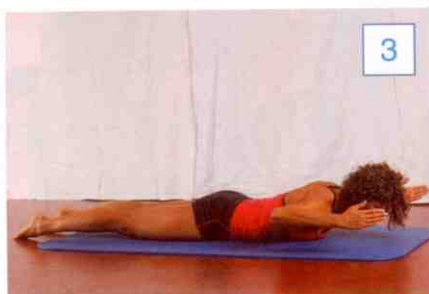
Sitz mit aufgestellten Fersen, die Arme nach vorn gestreckt. In den Händen wird ein Ball gehalten. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Rücken gerade, Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist auf den Ball gerichtet.

**Bewegungsanweisung:**

Bewege die gestreckten Arme mit dem Ball im Wechsel nach rechts und links (Bild 1 und 2). Hinweis: Kontrolliere die Aufrichtung der Wirbelsäule.



**Übung 2 – Bauchlage:**



**Ausgangsstellung:**

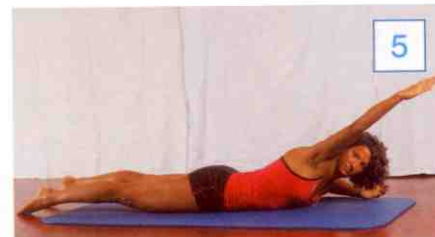
Bauchlage mit gestreckten Beinen. Die Fersen sind zusammen, Gesäß und Bauch sind angespannt. Beide Arme sind in U-Halte angehoben (90° zwischen Oberarm und Rumpf, sowie im Ellenbogengelenk). Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule (Doppelkinn). Die Handflächen zeigen nach innen (Bild 3).

**Bewegungsanweisung:**

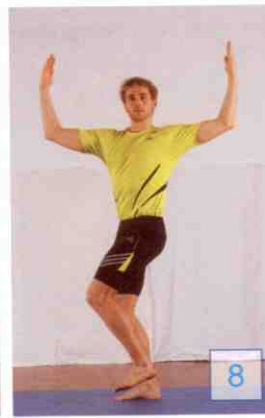
Drehe den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links auf, ohne dabei abzusetzen (Bild 4).

**Variante:** Beim Aufdrehen den jeweiligen Arm nach vorn strecken (Bild 5).

**Hinweis:** Der Kopf schaut bei der Drehung in die Handinnenfläche. Ein Schwingen des Oberkörpers ist dabei zu vermeiden.



**Übung 2 - Stand:**



**Ausgangsstellung:**

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Becken aufgerichtet, Spannung im Unterbauch und Gesäß halten. Die Schultern zurückführen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen und Arme locker hängen lassen. Blick nach vorn.

**Bewegungsanweisung:**

Hebe die Arme in U-Halte (90°-Winkel zwischen Oberarm und Rumpf sowie im Ellenbogengelenk, die Finger指尖 zeigen zur Decke) an und rotiere den Oberkörper oberhalb des Beckens um die Körperlängsachse rechts und links herum. Der Blick folgt der Rotationsrichtung. Achte darauf, dass das Becken fixiert bleibt (Bild 6 und 7). **Variante:** Bein leicht vom Boden abheben, dabei aufrechte Körperposition halten (Bild 8). **Hinweis:** Zwischen den Knien ist ein „imaginäres Handtuch“ gespannt, welches die notwendige Spannung in der Körperhaltung erzeugen soll.

schen den Knien ist ein „imaginäres Handtuch“ gespannt, welches die notwendige Spannung in der Körperhaltung erzeugen soll.

**Übung 3 - Stand:**

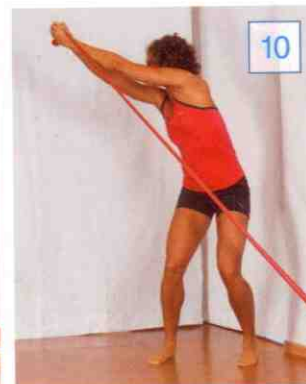
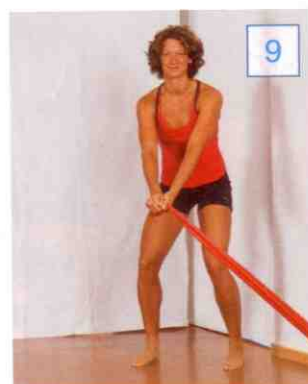
**Ausgangsstellung:**

Theraband wird in Bodennähe, z.B. an einer Sprossenwand befestigt. Schrittposition mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen. Beide Hände umfassen das Theraband. Der Rücken ist gerade, die Spannung im Unterbauch und Gesäß wird gehalten (Bild 9).

**Bewegungsanweisung:**

Führe das Theraband diagonal weg vom Körper über die Schulter nach hinten in Richtung Decke und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Der Kopf folgt dabei der Bewegungsrichtung der Hand (Bild 10).

**Hinweis:** Die Hüfte darf nicht rotieren und der Rücken bleibt gerade.



**Teil 4: Kräftigung der Rückenmuskulatur auf festem Untergrund**

**Durchführung:**

Es empfiehlt sich, statische Übungen in kleinen Serien (1-5) über einen Zeitraum von 10-25s zu halten, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) angebracht ist. Dynamische Übungen sollten ebenfalls in kleinen Serien (1-5) mit 10-25 Wiederholungen ausgeführt werden, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) durchzuführen ist.



Alle Fotos: OSP-HH/SH

**Übung 1 – Rücken, Gesäß:**

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Arme sind zur Stabilisation seitlich ausgestreckt und die Handinnenflächen zeigen nach unten.

**Bewegungsanweisung:**

Hebe das Gesäß an und halte diese Position (Bild 1). Hinweis: Schulter, Hüfte und Knie bilden eine Linie.



**Varianten:** (1) Strecke ein Bein, wobei die Oberschenkel auf gleicher Höhe bleiben (Bild 2). (2) Hebe die Arme zur Decke an (Bild 3). (3) Vergrößere den Kniewinkel. (4) Ziehe die Füße an, so dass nur die Fersen auf dem Boden stehen (Bild 4).

**Übung 2 – Körperrückseite:**

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit aufgestützten Ellenbogen. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

**Bewegungsanweisung:** Hebe das Gesäß an, so dass der Körper eine Linie bildet und halte diese Position (Bild 5). Hinweis: Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und eine Rotation im Rumpf ist zu vermeiden.

**Variante:** Der Körper ist nur auf ein Bein gestützt, während das andere Bein gestreckt angehoben ist (Bild 6).



**Übung 3 – Rücken, Schulterblatt, Gesäß:**



**Ausgangsstellung:**

Bauchlage mit gestreckten Beinen. Die Fersen sind zusammen, Gesäß und Bauch sind angespannt. Beide Arme sind in U-Halte abgelegt (90° zwischen Oberarm und Rumpf sowie im Ellenbogengelenk). Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule (Doppelkinn). Die Hände sind aufgestellt, so dass die Handflächen nach innen zeigen (Bild 7).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe die Arme vom Boden ab. Halte diese Position (Bild 8). Hinweis: Die Bauchmuskulatur ist während der gesamten Bewegung angespannt.

**Varianten:** (1) Hebe zusätzlich beide Beine leicht vom Boden ab. (2) Hebe einen Arm und diagonal das jeweils andere Bein vom Boden ab (Bild 9). (3) Winkle ein Bein an, der Fuß

zeigt dabei nach oben, die Fußspitze ist angezogen. Hebe das Bein an. Die Arme sind dabei angehoben (Bild 10). (4) Hebe ein Bein und den jeweils anderen Arm vom Boden ab, wobei der Arm nach vorne geschoben wird.

**Übung 4 – gerade Rückenmuskulatur:**

**Ausgangsstellung:**

Kniestand, wobei der Oberkörper mit hinter dem Kopf verschränkten Armen aufgerichtet ist und das Gesäß auf den Füßen aufliegt (Bild 11).

**Bewegungsanweisung:**

Senke und hebe den Oberkörper mit einer klei-





nen Bewegungsamplitude und strecke dabei die Wirbelsäule (Bild 12).  
Hinweis: Es darf kein Rundrücken gebildet werden.  
**Varianten:** (1) Halte die Arme bei der Übung in U-Halte (Bild 13). (2) Führe die Übung mit von den Füßen abgehobenem Gesäß durch. (3) Hebe und senke die gestreckten Arme wechselseitig (Bild 14).

**Übung 5 – Rückenstrecker:**



**Ausgangsstellung:**

Sitz mit aufgestellten Füßen und rundem Rücken. Die Knie sind ca. 90° gebeugt und der Kopf liegt auf den Knien auf (Bild 15).

**Bewegungsanweisung:**

Richte die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel bis in die Endposition auf. Ziehe dabei das Kinn an, um besonders die Brust- und Halswirbel aufzurichten (Bild 16/17). Hinweis: Die Aufrichtung der Wirbelsäule ist während der gesamten Übung zu kontrollieren.

**Übung 6 – Rückenstrecker:**



**Ausgangsstellung:**

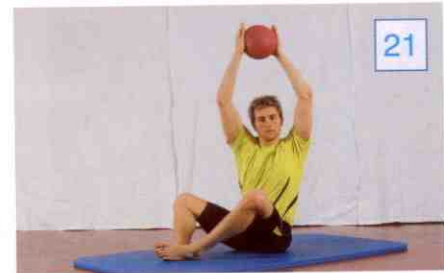
Sitz mit aneinandergestellten Fußflächen, wobei sich die Arme mit den Handflächen nach innen angehoben in U-Halte befinden. Der Rücken ist gerade, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach vorn gerichtet (Bild 18).

**Bewegungsanweisung:**

Strecke die Arme nach oben zur Decke hin und senke sie wieder, bis in die U-Halte. Hinweis:

Die Aufrichtung der Wirbelsäule ist während der gesamten Übung zu kontrollieren (Bild 19).

**Varianten:** (1) Rotiere den Oberkörper bei der Bewegungsausführung. (2) Halte bei der Bewegungsausführung einen Ball in den Händen (Bild 20). (3) Rotiere den Oberkörper bei der Bewegungsausführung und halte einen Ball in den Händen (Bild 21).



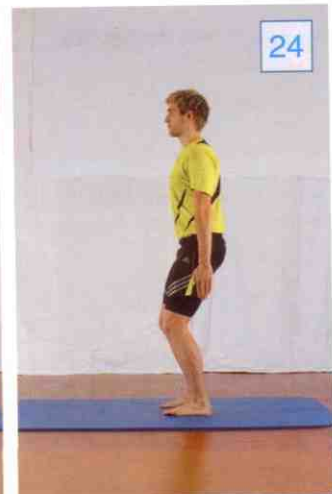
**Übung 7 – Rückenstrecker:**

**Ausgangsstellung:**

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Der Oberkörper ist vornüber gebeugt. Die Arme sind gestreckt und die Hände zeigen zu den Füßen (Bild 22).

**Bewegungsanweisung:**

Richte die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel bis in den aufrechten Stand auf. Ziehe dabei das Kinn an, um besonders die Brust- und Halswirbel aufzurichten (Bild 23/24). Hinweis: Die Aufrichtung der Wirbelsäule ist langsam und kontrolliert auszuführen.



**Teil 5: Kräftigung der oberen/unteren Extremitäten auf festem Untergrund**



Alle Fotos: OSP-HH/SH

**Durchführung:**

Es empfiehlt sich, statische Übungen in kleinen Serien (1-5) über einen Zeitraum von 10-25s zu halten, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) angebracht ist. Dynamische Übungen sollten ebenfalls in kleinen Serien (1-5) mit 10-25 Wiederholungen ausgeführt werden, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) durchzuführen ist.

**Übung 1 – Gesäß, Rücken, Beine:**

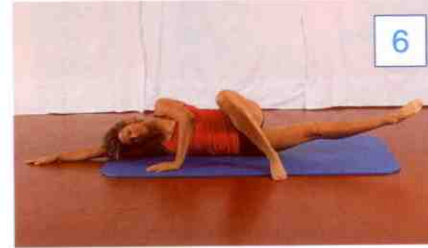
**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit angestellten Beinen. Arme sind zur Stabilisation seitlich ausgestreckt, die Handinnenflächen auf dem Boden. Das Gesäß ist angehoben (Bild 1).

**Bewegungsanweisung:**

Strecke ein Bein und ziehe dann das Knie in Richtung Brust an (Bild 2/3). Senke beim Heranziehen des Beines die Hüfte leicht ab und strecke die Hüfte mit der Bein Streckung nach oben. Hinweis: Das Becken bleibt gerade, keine Rotation im Rumpf.

**Varianten:** (1) Hebe die Arme zur Decke an. (2) Vergrößere den Kniewinkel des Standbeines (Bild 4). (3) Ziehe den Fuß des Standbeines so weit an, dass nur noch die Ferse auf dem Boden steht.



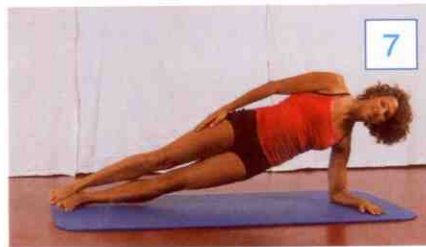
**Übung 2 – Adduktoren/Abduktoren:**

**Ausgangsstellung:**

Seitenlage. Der untere Arm liegt in Verlängerung der Körperlängsachse auf dem Boden. Der obere Arm stützt mit der Hand vor den Körper. Der Körper bildet eine Linie und der Kopf ist auf dem Oberarm abgelegt. Das obere Bein ist im Hüft- und Kniegelenk gebeugt und vor dem Körper aufgestellt (Bild 5).

**Bewegungsanweisung:** Hebe das untere Bein gestreckt an und halte diese Position (Bild 6). Hinweis: Das Brustbein wird dabei nach vorn gedrückt, die Schultern nach unten gezogen.

**Übung 3 – Seitlicher Rumpf, Arme und Beine:**



**Ausgangsstellung:**

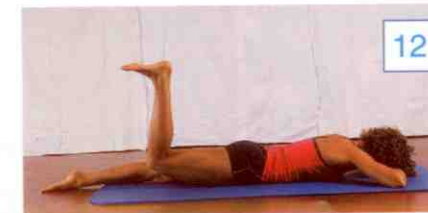
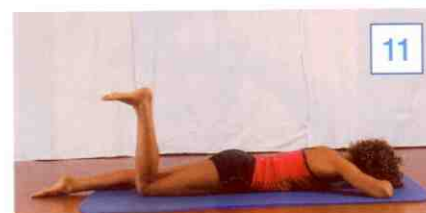
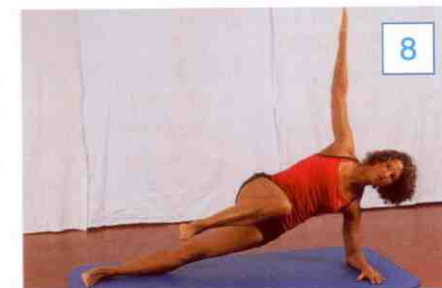
Seitlage, der Oberkörper ist auf dem Ellenbogen des unteren Armes abgestützt und die Beine sind gestreckt, so dass nur der untere Fuß auf dem Untergrund aufliegt. Gesäß anheben und die Wirbelsäule ist in einer neutralen Position (Bild 7).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe den oberen Arm gestreckt senkrecht

nach oben an. Ziehe das obere Bein erst mit gebeugtem Knie nach vorne an und führe dann die Ferse zum Gesäß (Bild 8). Hinweis: Es ist auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten (Aufrichtung nach vorn).

**Varianten:** (1) Führe dieselbe Bewegung mit dem unteren Bein aus (Bild 9). (2) Führe den oberen Arm mit dem Ellenbogen in Richtung Knie des angehobenen Beines und das Knie in Richtung Ellenbogen des angehobenen Armes und wieder in die Ausgangsposition zurück (Bild 10).



**Übung 4 – Gesäß:**

**Ausgangsstellung:**

Bauchlage mit unter dem Kopf verschränkten Händen. Die Stirn liegt auf den Händen auf. Ein Bein ist im Kniegelenk gebeugt, so dass die Fußsohle zur Decke zeigt (Fußspitze ist angezogen) (Bild 11).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe das gebeugte Bein vom Boden ab und senke es wieder bis kurz über den Boden, ohne es abzusetzen (Bild 12). Hinweise: Bauch- und Gesäßmuskulatur sind angespannt - keine Hohlkreuzstellung entstehen lassen!

**Übung 5 – Gesäß, Rücken, hinterer Oberschenkel:**

**Ausgangsstellung:**

Vierfüßlerstand. Die Hände der stützenden Arme befinden sich unter der Schulter, die Knie unter der Hüfte. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Bauch und Gesäß sind angespannt und das Brustbein nach vorn geschoben (Bild 13).



**Bewegungsanweisung:**

Strecke ein Bein nach hinten aus und winkle es um 90° an, so dass die Fußsohle zur Decke zeigt. Die Fußspitzen werden dabei angezogen. Bewege nun den Oberschenkel des angehobenen Beines auf und ab, ohne abzulegen (Bild 14).

Hinweis: Die Bauch- und Gesäßmuskulatur ist angespannt. Es wird nur eine kleine Bewegungsamplitude ausgeführt.

**Variationen: (1)** Strecke diagonal ein Bein und einen Arm in die Waagerechte und bringe sie anschließend unter dem Körper zusammen, so dass sich Ellenbogen und Knie berühren (Bild 15/16). Weder Arm noch Bein werden zwischendurch abgesetzt. **(2)** Führe die Übung mit angehobenem Fuß des Standbeines aus (Bild 17).

**Übung 6 – Schultergürtel, Rumpf:**

**Ausgangsstellung:**

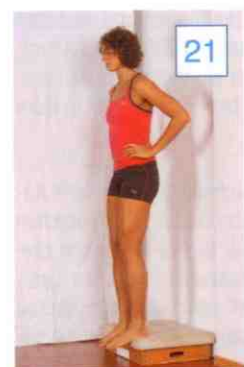
Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet, die Spannung im Unterbauch und Gesäß wird gehalten. Die Schultern sind zurückgeführt, die Schulterblätter nach hinten-unten gezogen und die Arme hängen locker an der Seite. Der Blick ist geradeaus gerichtet (Bild 18).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe die Arme in U-Halte (90°-Winkel zwischen Oberarm und Rumpf sowie im Ellenbogengelenk, die Fingerspitzen zeigen zur Decke) an und halte diese Position. Hinweis: Zwischen den Knien ist ein „imaginäres Handtuch“ gespannt, welches die notwendige Spannung in der Körperhaltung erzeugen soll (Bild 19).



**Variante:** Hebe ein Bein leicht vom Boden ab, wobei die aufrechte Körperposition gehalten wird (Bild 20).

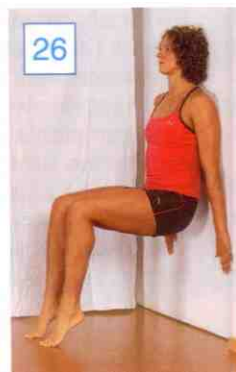


**Übung 8 – Rumpf, Schienbeinmuskulatur:**

**Ausgangsstellung:**

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen mit dem Rücken zu einer Wand. Die Fersen stehen auf einem flachen Kasten. Das Becken ist aufgerichtet und die Spannung im Unterbauch und im Gesäß wird gehalten. Die Schultern sind zurückgeführt, die Schulterblätter nach hinten-unten gezogen und die Hände sind an den Hüften abgestützt (Bild 21).

**Bewegungsanweisung:** Ziehe die Fußspitzen nach oben an und senke sie wieder, ohne sie abzusetzen (Bilder 22-24).



**Übung 9 – Rumpf-, Gesäß-, Oberschenkel-, Wadenmuskulatur:**

**Ausgangsstellung:**

Hockstellung mit dem Rücken gegen eine Wand. Der Kniewinkel beträgt ca. 90°. Die Fußsohlen sind aufgestellt. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper zur Stabilisation an der Wand, wobei die Handinnenflächen zur Wand zeigen (Bild 25).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe die Hacken bis in den Hochzehenstand an und senke sie wieder, ohne sie abzusetzen (Bild 26). Hinweis: Bauch und Gesäß sind angespannt.



**Teil 6: Kräftigung der Bauchmuskulatur auf mobilem Untergrund**

Mit der 6. Ausgabe der Serie „Funktionelles Stabilisationstraining“ werden Übungen auf mobilem Untergrund behandelt. Die Übungen sollten generell auf einem stabilen Untergrund beherrscht werden, bevor man neue Trainingsreize auf mobilen Untergründen anschließt. Jede Übung sollte zu Beginn statisch und anschließend dynamisch ausgeführt werden.

**Durchführung:**

Es empfiehlt sich, statische Übungen in kleinen Serien (1-5) über einen Zeitraum von 10-25s zu halten, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) angebracht ist. Dynamische Übungen sollten ebenfalls in kleinen Serien (1-5) mit 10-25 Wiederholungen ausgeführt werden, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) durchzuführen ist.

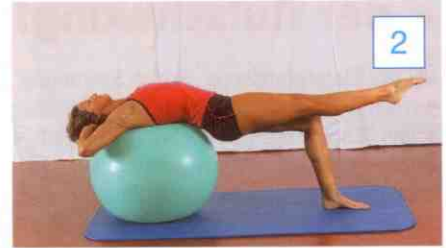
**Übung 1 – Gerader Bauchmuskel (statisch):**

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage auf einem Pezziball mit aufgestellten Füßen, wobei der Kniewinkel ca. 90° beträgt. Lediglich die Schultern liegen auf dem Pezziball auf. Die Arme werden in Verlängerung des Rumpfes nach hinten gestreckt. Der Blick ist zur Decke gerichtet (Bild 1).

**Bewegungsanweisung:**

Halte diese Position (Bild 1). Variante: Hebe im Wechsel immer ein Bein gestreckt an und halte diese Position (Bild 2).



**Übung 2 – Gerader Bauchmuskel (dynamisch):**



**Ausgangsstellung:**

Rückenlage auf einem Pezziball mit aufgestellten Füßen, wobei der Kniewinkel ca. 90° beträgt. Lediglich die Schultern liegen auf dem Pezziball auf. Die Arme werden in Verlängerung des Rumpfes nach hinten gestreckt. Der Blick ist zur Decke gerichtet (Bild 3).

**Bewegungsanweisung:**

Strecke die Knie, so dass sich der Rücken über den Ball nach hinten schiebt und beuge sie wieder (Bild 4). Hinweis: Bauch und Gesäß werden angespannt.

**Übung 3 – Gerader Bauchmuskel (dynamisch):**

**Ausgangsstellung:**

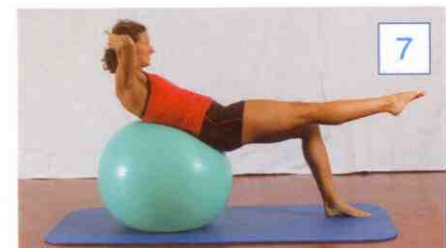
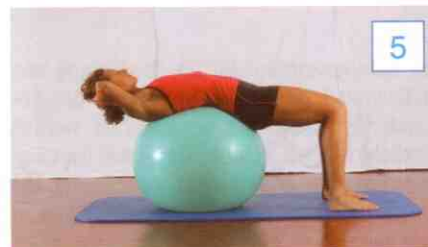
Rückenlage auf einem Pezziball mit aufgestellten Füßen, wobei der Kniewinkel ca. 90° beträgt. Der Rücken und die Schultern liegen auf dem Pezziball auf. Hände sind hinter dem Kopf verschränkt (Bild 5).

**Bewegungsanweisung:**

Richte den Oberkörper aus dieser Position heraus auf, bis nur noch die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Ball hat und senke ihn wieder (Bild 6).

Hinweis: Die Lendenwirbelsäule muss ständig Kontakt zum Ball behalten.

Variante: Führe die Übung mit nur einem Fuß am Boden durch, wobei das andere Bein nach vorn gestreckt ist (Bild 7).



**Übung 4 – Gerader Bauchmuskel (dynamisch):**

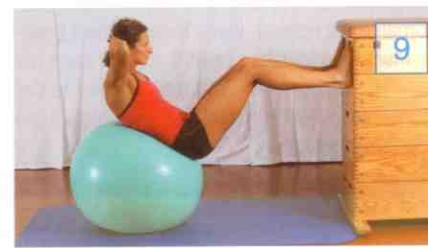
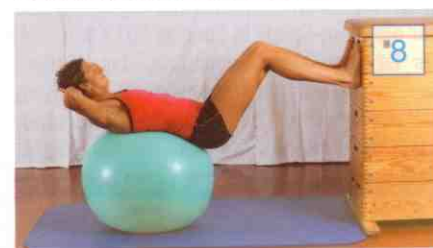
**Ausgangsstellung:**

Rückenlage auf einem Pezziball. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander mit ca. 90° gebeugten Knien auf Kopfhöhe an einer Wand/an einen Kasten. Rücken und Schultern liegen auf dem Pezziball. Hände sind hinter dem Kopf verschränkt (Bild 8).

**Bewegungsanweisung:**

Richte den Oberkörper nach vorne auf und senke ihn wieder (Bild 9).

Hinweis: Die Lendenwirbelsäule muss ständig Kontakt zum Ball behalten.





**Teil 8: Kräftigung der Rückenmuskulatur auf mobilem Untergrund**

**Durchführung:**

Es empfiehlt sich, statische Übungen in kleinen Serien (1-5) über einen Zeitraum von 10-25s zu halten, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) angebracht ist. Dynamische Übungen sollten ebenfalls in kleinen Serien (1-5) mit 10-25 Wiederholungen ausgeführt werden, wobei nach jeder Serie eine kurze Pause (10-30s) durchzuführen ist.



Alle Fotos: OSP-HH/SH

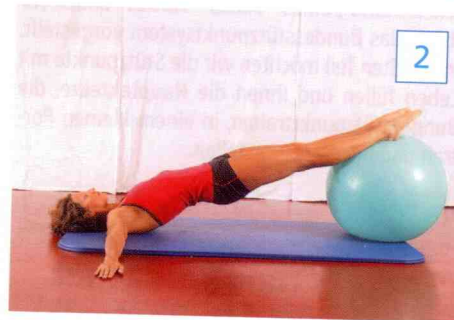
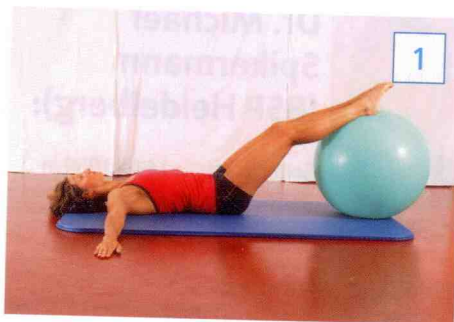
**Übung 1 – Rücken, Gesäß (statisch/dynamisch):**

**Ausgangsstellung:**

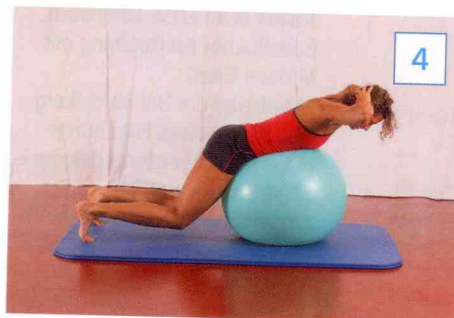
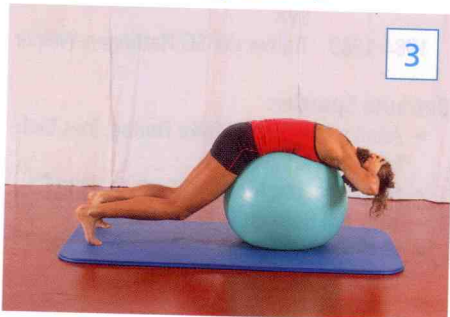
Rückenlage auf dem Boden. Hüfte und Knie sind gebeugt, Fersen und Unterschenkel liegen auf einem Pezziball auf. Die Arme liegen gestreckt seitlich vom Körper (ca. 90°-Winkel zum Rumpf), wobei die Handflächen auf dem Boden liegen (Bild 1).

**Bewegungsanweisung:**

Strecke die Hüfte und die Knie, bis der Rumpf mit den Beinen eine gerade Linie bildet und nur noch der Schulterbereich auf dem Boden aufliegt. Halte diese Position (Bild 2). Hinweis: Bauch und Gesäß werden angespannt. Schulter, Hüfte und Knie bilden eine Linie.



**Übung 2 – Rücken (dynamisch):**



**Ausgangsstellung:**

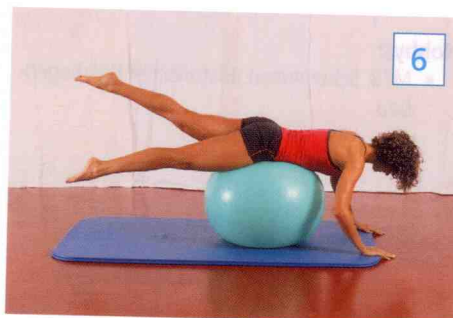
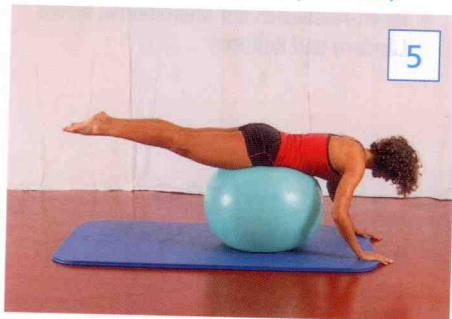
Bauchlage auf dem Pezziball, wobei die Beine etwa hüftbreit auseinander und leicht gebeugt auf dem Boden aufgestellt sind. Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt (Bild 3).

**Bewegungsanweisung:**

Richte den Oberkörper auf, bis der gesamte Oberkörper eine Linie bildet und senke ihn wieder ab (Bild 4).

Hinweis: Es darf kein Hohlkreuz gebildet werden. Bauch und Gesäß werden angespannt.

**Übung 3 – Rücken, Gesäß (dynamisch):**



**Ausgangsstellung:**

Bauchlage auf dem Pezziball, wobei die Arme etwa schulterbreit auseinander vor dem Ball auf dem Boden aufgestellt sind. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und die Beine werden nach hinten gestreckt in der Schwebe gehalten, wobei die Füße gestreckt sind (Bild 5).

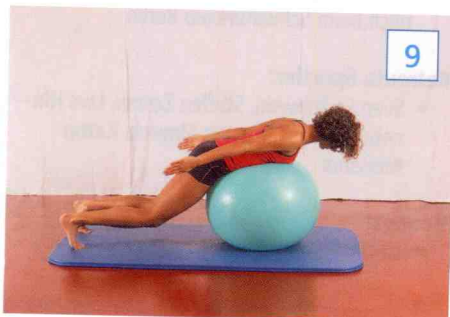
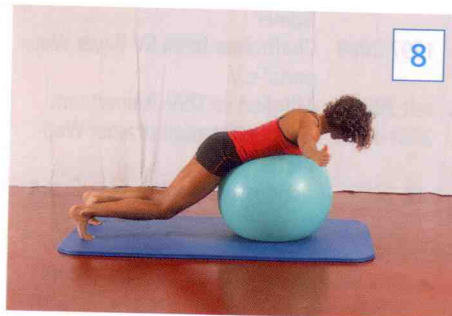
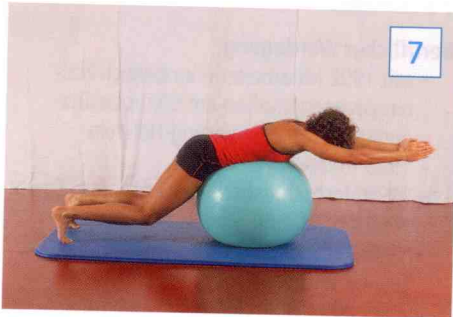
**Bewegungsanweisung:**

Führe einen Wechselbeinschlag durch (Bild 6). Hinweis: Es darf kein Hohlkreuz gebildet werden. Bauch und Gesäß werden angespannt.

**Übung 4 – Rücken, Schultergürtel (dynamisch):**

**Ausgangsstellung:**

Bauchlage auf dem Pezziball, wobei die Beine etwa hüftbreit auseinander und leicht gebeugt auf dem Boden aufgestellt sind. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme befinden sich in der Vorhalte (Bild 7).



**Bewegungsanweisung:**

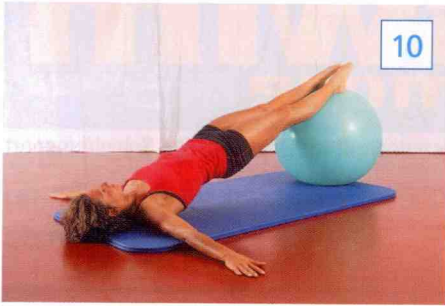
Führe die Arme seitlich am Körper vorbei nach hinten und wieder nach vorn. Dabei zeigen die Handinnenflächen in die jeweilige Bewegungsrichtung (Bild 8-9).

Hinweis: Es darf kein Hohlkreuz gebildet werden. Bauch und Gesäß werden angespannt.

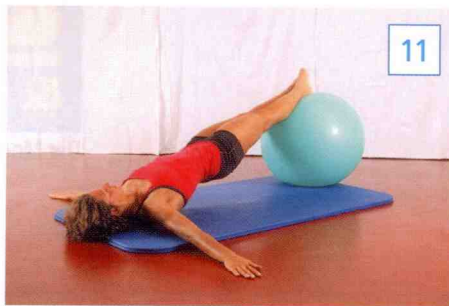
**Übung 5 – Rücken, Gesäß (dynamisch):**

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage auf dem Boden. Hüfte und Knie sind gebeugt, Fersen und Unterschenkel liegen auf einem Pezziball auf. Die Arme liegen gestreckt seitlich vom Körper (ca. 90°-Winkel zum Rumpf), wobei die Handflächen auf dem Boden liegen.



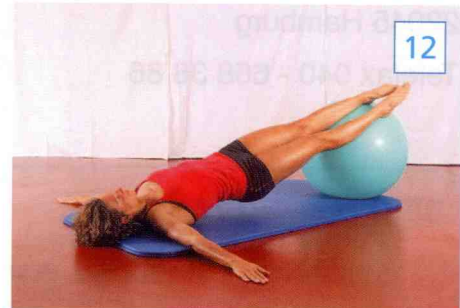
10



11

**Bewegungsanweisung:**

Strecke die Hüfte und die Knie, bis der Rumpf mit den Beinen eine gerade Linie bildet und nur noch der Schulterbereich auf dem Boden aufliegt (Bild 12).



12

10). Rolle die Beine auf dem Ball nach rechts und links, ohne dabei die Körperspannung aufzugeben (Bild 11-12).

Hinweis: Bauch und Gesäß werden angespannt. Schulter, Hüfte und Knie bilden eine Linie.

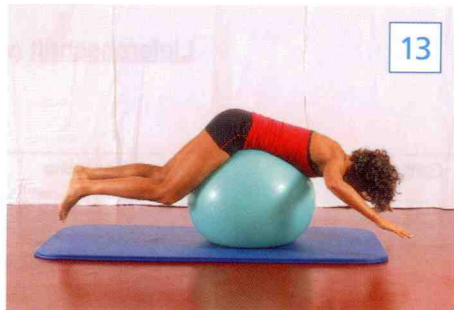
**Übung 6 – Rücken, Rumpf, Schultergürtel (dynamisch):**

**Ausgangsstellung:**

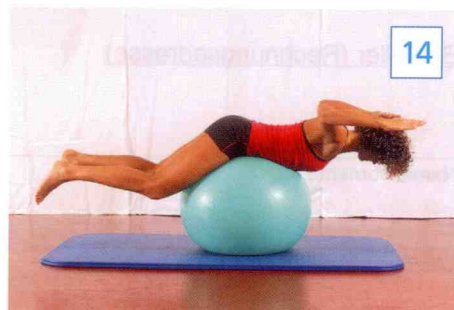
Bauchlage auf dem Pezziball, in der „Schwebeposition“. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme befinden sich in U-Halte (90°-Winkel zwischen Oberarm und Rumpf sowie im Ellenbogengelenk) auf Körperhöhe (Bild 13).

**Bewegungsanweisung:**

Hebe aus der Schwebeposition Arme und Beine gleichzeitig an. Hinweis: Das Brustbein wird nach vorn geschoben. Bauch und Gesäß werden angespannt (Bild 14).



13

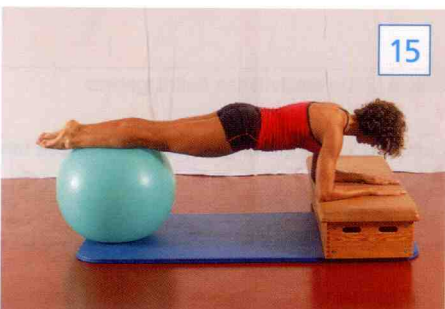


14

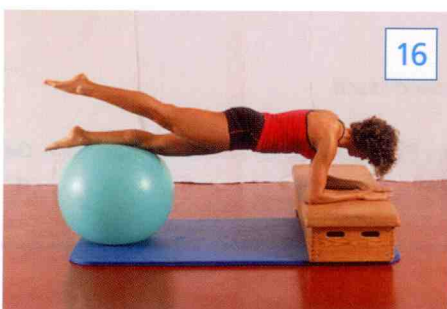
**Übung 7 – Schultergürtel, Rücken, Gesäß (dynamisch):**

**Ausgangsstellung:**

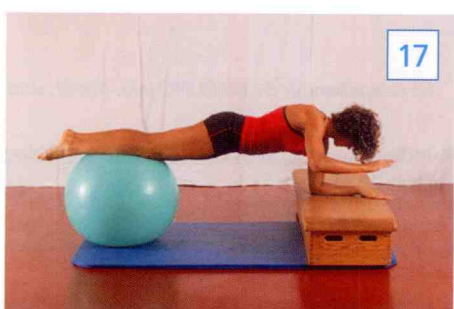
Unterarmstütz auf einer Bank, wobei die Beine auf dem Pezziball aufliegen. Durch eine Ganzkörperspannung bilden Füße, Beine Rumpf und Kopf eine gerade Linie (Bild 15).



15



16



17

**Bewegungsanweisung:**

Hebe jeweils im Wechsel ein Bein oder einen Arm an (Bild 16-17).

Hinweis: Das Brustbein wird nach vorn geschoben und die Schultern nach unten gesetzt. Es darf keine Rumpfrotation durchgeführt werden.

bl