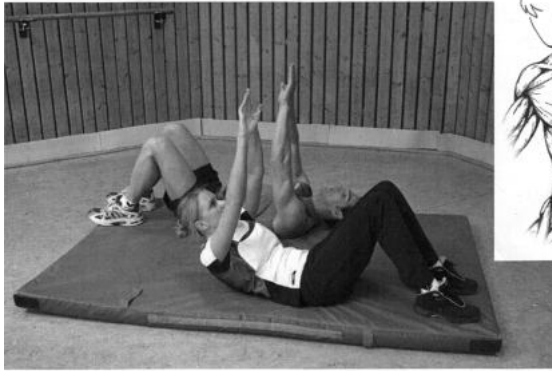


# Übungsstunde 1: Schwerpunkt Bauch

## A: Bauchpresse Arme oben



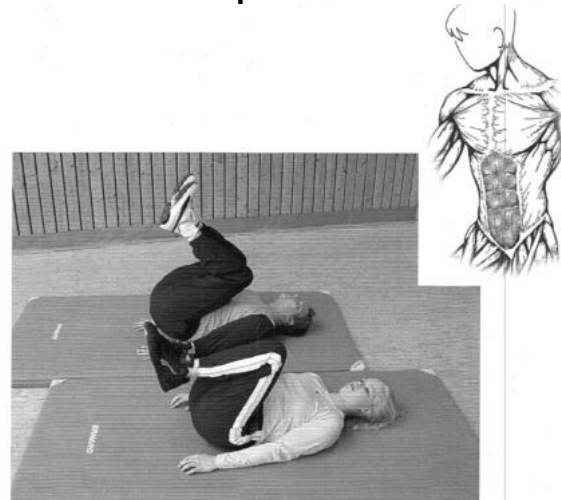
**Bewegungsbeschreibung:**

- Die Beine werden angewinkelt. Die Arme werden nach oben gestreckt.
- Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schultern und der obere Rücken werden eingerollt.
- Der untere Rücken bleibt liegen.
- Danach wieder langsam ablegen, aber nicht ganz (der Kopf bleibt oben).
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

Ein Fehler ist, wenn man sich zu weit aufrichtet, der untere Rücken soll liegen bleiben.

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

## B: reverse Bauchpressen

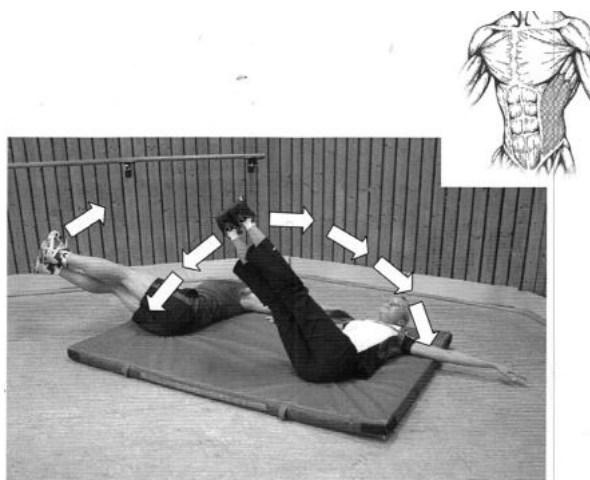


**Bewegungsbeschreibung:**

- Beine im Knie- und Hüftgelenk **gebeugt** anheben.
- Durch Anspannen der Bauchmuskeln wird das Becken angehoben (eingerollt).
- Durch dosiertes Entspannen der Bauchmuskeln wird das Becken wieder abgesenkt.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

## C: Scheibenwischer

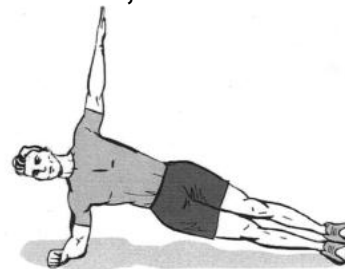


**Bewegungsbeschreibung:**

- Man legt sich auf den Rücken, die Arme werden zur Seite gestreckt.
- Die gestreckten Beine werden senkrecht angehoben.
- Dann werden die Beine abwechselnd nach rechts und links zum Boden gesenkt (aber nicht ganz abgelegt, nur bis 30 cm vor dem Boden).

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

## D: Seitstütz rechts, links



- Ellenbogen unter der Schultern
- Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Linie
- Einfachere Variante: Beine angewinkelt, Gewicht ruht auf Unterarm und Unterschenkel

je Seite:

2 Durchgänge à 10 Wiederholungen

# Übungsstunde 1: Schwerpunkt Bauch

## E: Brücke



**Bewegungsbeschreibung:**

- In Rückenlage werden die Beine gebeugt und die Hüfte angehoben und bis kurz vor dem Boden abgesenkt
- kombiniert mit Übung F

**3 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

## F: Brücke einbeinig anheben u. absenken



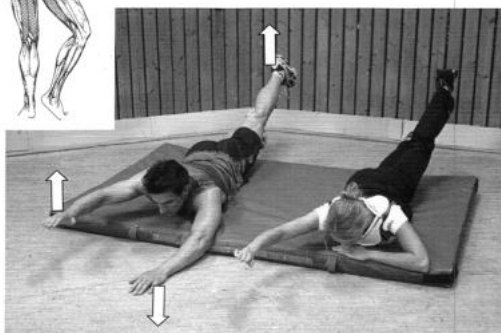
**Bewegungsbeschreibung:**

- In Rückenlage werden die Beine gebeugt und die Hüfte wird angehoben.
- Nun wird ein Bein angehoben und der Körper (die Hüfte) bis kurz vor dem Boden abgesenkt und wieder angehoben.
- Auf hohe Hüfte achten.
- Danach das andere Bein.

**je Seite:**

**1 Durchgang à 10 Wiederholungen**

## G: Schwimmer „über Kreuz“

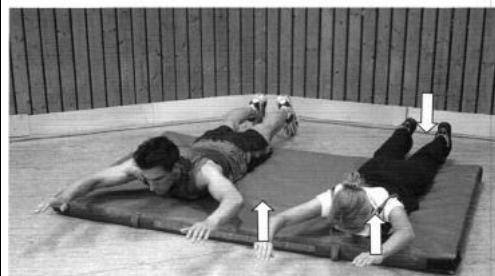


**Bewegungsbeschreibung:**

- In Bauchlage werden der rechte Arm und das linke Bein angehoben
- Danach der linke Arm und das rechte Bein.

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

## H: Schwimmer, nur Arme



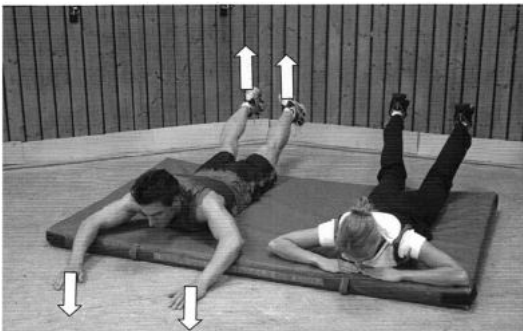
**Bewegungsbeschreibung:**

- In Bauchlage werden nur die Arme angehoben und dort kurz gehalten, die Beine bleiben liegen.

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

# Übungsstunde 1: Schwerpunkt Bauch

## I: Schwimmer, nur Beine

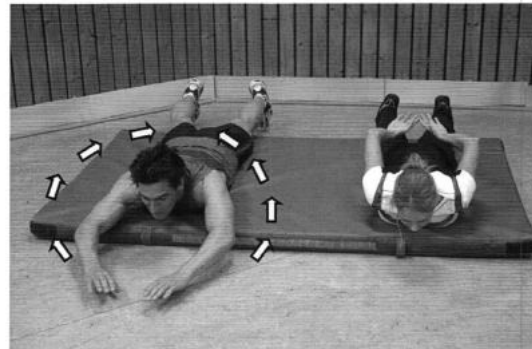


### Bewegungsbeschreibung:

- In Bauchlage werden nur die Beine angehoben und dort kurz gehalten, die Arme bleiben liegen.

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

## J: Schwimmer, komplett

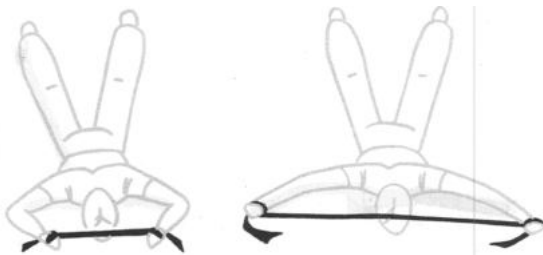


### Bewegungsbeschreibung:

- In Bauchlage werden die Arme nach vorne gestreckt und dann seitlich nach hinten geführt, bis sie sich hinter dem Gesäß berühren.
- Die Beine sollten liegen bleiben.

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

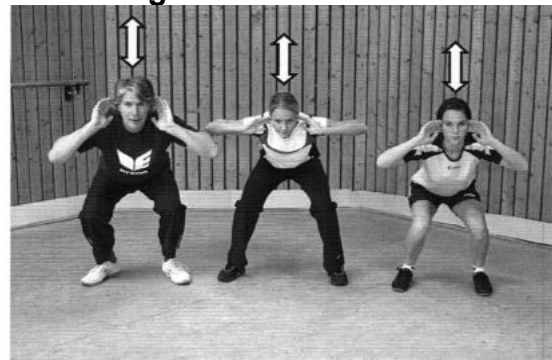
## K: Superman mit Theraband



- Bauchlage, Füße mit Fußspitzen aufgestützt, Oberkörper angehoben, Blick zum Boden, Arme ausgestreckt vor dem Kopf
- Arme langsam nach außen und wieder zurück führen

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

## L: Kniebeugen



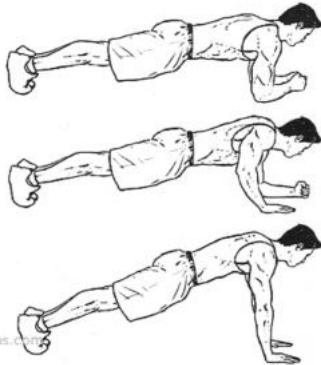
### Bewegungsbeschreibung:

- Man steht mit hüftbreiten Füßen (Füße zeigen leicht gewinkelt nach außen, 10°) und beugt die Beine bis zu einem Kniewinkel von 100° und streckt sie wieder.
- Dabei sollte der Rücken gerade und senkrecht gehalten werden (nach vorn oben gucken, nicht nach unten).
- Während der Bewegung sollten die Fersen nach Möglichkeit auf dem Boden stehen bleiben.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

# Übungsstunde 1: Schwerpunkt Bauch

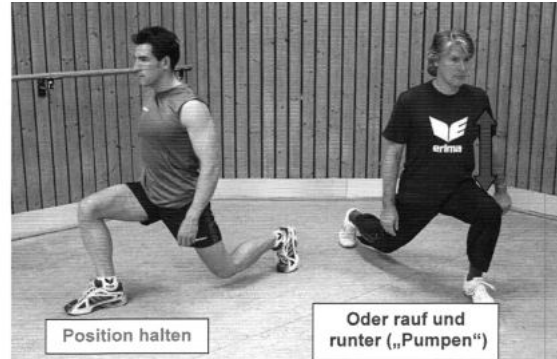
## M: Plank to Pushup



- Hände etwa schulterbreit unter den Schultern positionieren
- Körper bildet immer eine Linie
- Anfangsposition: Unterarmstütz
- Endposition: Hochstütz
- Wechselseitig über einen Arm beginnend vom Unterarmstütz in den Hochstütz wechseln und danach wieder zurück

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**

## N: Ausfallschritte



### Bewegungsbeschreibung:

- Man macht einen großen Schritt, senkt den Körper soweit ab, bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt, und verharrt dort (links).
- Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.
- Man kann auch aus dieser Position das vordere Bein strecken und wieder beugen (rechts).

**2 Durchgänge à 10 Wiederholungen**