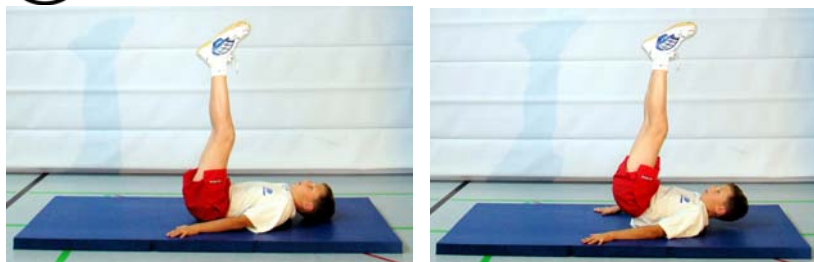


B. Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige

①



Kräftigung der unteren geraden Bauchmuskeln

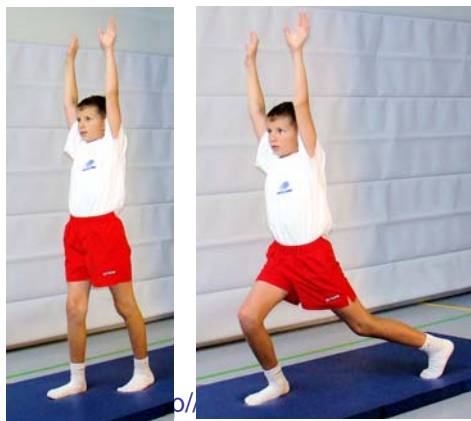
Links: Ausgangslage, Rechts: Halteposition

Ausführung: In Rückenlage, Beine lang, Becken anheben und senken!

Kräftigung der Beinstrecker

Kniebeugen einbeinig

Ausführung: Langsames Tiefgehen (einbeinig) mit geradem Rücken, Fersen bleiben auf dem Boden (nach 10 x erfolgt Beinwechsel)!



⑥

②



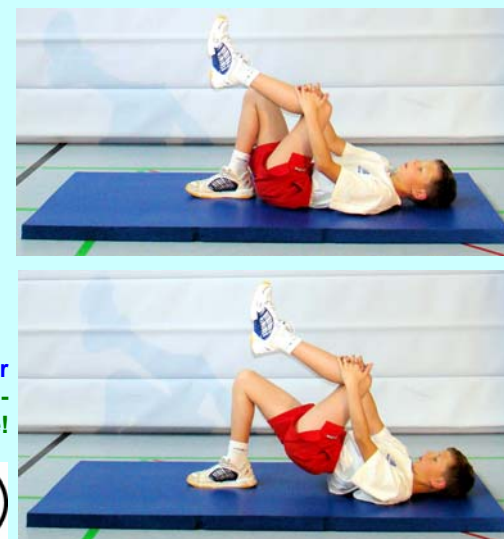
Kräftigung der Rückenstrecker

Ausführung: Hüftgeseß isolieren durch Anwinkeln des rechten/linken Beins. Dann Anheben des Oberkörpers + lange Arme (Handflächen nach oben)

Kräftigung der Beinbeuger

Ausführung: Langsames Auf- und Abführen der Hüfte!

③



Kräftigung der Adduktoren

Seitliegestütz

Ausführung: Das untere Bein schwingt lang und möglichst weit nach hinten bzw. nach vorne!



⑤

④



Kräftigung der oberen schrägen Bauchmuskulatur

In Rückenlage, Bein herangezogen, anderes Bein fixiert

Ausführung: Anheben des Oberkörpers bei gleichzeitiger Drehung nach links bzw. rechts, anschließend Wechsel!

①



Kräftigung der unteren geraden Bauchmuskeln

Links: Ausgangslage, Rechts: Halteposition

Ausführung: In Rückenlage, Beine lang, Becken anheben und senken!

②



Kräftigung der Rückenstrecker

**Ausführung: Hüftgeseß isolieren durch Anwinkeln des rechten/ linken Beins.
Dann Anheben des Oberkörpers + lange Arme (Handflächen nach oben)**

3



Kräftigung der Beinbeuger

Ausführung: Langsames Auf- und Abführen der Hüfte!

4



Kräftigung der oberen schrägen Bauchmuskulatur

In Rückenlage, Bein herangezogen, anderes Bein fixiert

Ausführung: Anheben des Oberkörpers bei gleichzeitiger Drehung nach links bzw. rechts, anschließend Wechsel!

5



Kräftigung der Adduktoren

Seitliegestütz

Ausführung: Das untere Bein schwingt lang und möglichst weit nach hinten bzw. nach vorne!

⑥



Kräftigung der Beinstrecker

Kniebeugen einbeinig

Ausführung: Langsames Tiefgehen (einbeinig) mit geraden Rücken, Fersen bleiben auf dem Boden (nach 10 x erfolgt Beinwechsel)!