

Gerade Bauchmuskulatur – Einfacher



Sitz auf einer Langbank oder einem Stuhl; Vorspannung der Bauchmuskulatur.



Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten.

Variation: Während der Anspannung ein Gummiband auseinanderziehen.

Hüftmuskulatur (Abduktoren) – Einfacher



Stand vor der Sprossenwand;
Standbein leicht gebeugt.



Spielbein auf Teppichresten oder
anderer rutschigen Unterlage;
Spielbein gestreckt maximal zur
Seite führen und wieder heranziehen.

Schräge Bauchmuskulatur – Einfacher



Sitz auf kniehohem Kasten; Hände am Hinterkopf platzieren. Nacken lang ziehen. Ellenbogen bilden mit den Schultern eine Achse.



Aus dem aufrechten Sitz Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammenführen. Die beiden Ellenbogen nicht zusammenklappen.

Rückenmuskulatur – Einfacher



Auf kniehohem Kasten oder Stuhl sitzen; nach vorne beugen.



Langsam von der Lendenwirbelsäule her aufrollen und vom Kopf her wieder einrollen.



Rumpfstabilisation – Einfacher



Stütz an hüfthohen Kasten, an die Sprossenwand, oder an einen Tisch; Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Aus dieser Vorspannung das gestreckte Bein mit Fersenschub nach hinten führen. Schultern bleiben über den Ellenbögen.

Armmuskulatur – Einfacher



Liegestützstellung an die Sprossenwand, einen Kasten oder ans hüfthohe Reck.



Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.

Schultermuskulatur – Einfacher



Schräg an die Wand gelehnt, die Füße 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt; Oberarme seitlich in Schulterhöhe.



Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter etwa 5 cm von der Wand abgehoben sind.

Vordere Oberschenkelmuskulatur – Einfacher



Stand vor einem Bänkli oder vor einem zweiteiligen Kasten; Vorspannung der Rumpfmuskulatur.



Knie beugen, beinahe auf Kasten oder Bänkli sitzen und wieder aufstehen.
Variation: Auf einer instabilen Unterlage ausführen.