

Kräftigungsgymnastik der Rumpfmuskulatur

Körperhygiene, die unter die Haut geht 2

Variationen zu den Kernübungen aus dem FK-Dossier 1997

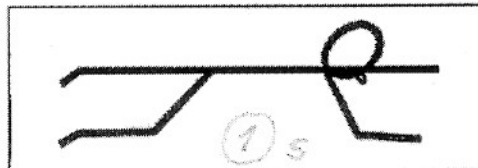
Durchführungsmodus: Die Übungen können entweder statisch, d.h. halten der Position, oder dynamisch ausgeführt werden. Bei der dynamischen Form werden die Positionen durch Heben/Senken, Strecken/Beugen oder Drehen rechts und links aktiviert und so auch für Kinder und Jugendliche interessanter.

Dauer: Jede Übung sollte zwischen 10 bis 60 Sekunden ausgeführt werden, mit dem Ziel, mühelos 60 Sekunden durchzustehen.

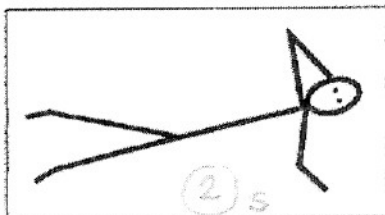
In jedem Training sollte mindestens eine Übung pro Bereich trainiert werden. Entweder werden sie ins Einlaufen integriert oder als Zusatzaufgabe im Hauptteil angeboten, spätestens aber vor dem Auslaufen.

A: Kräftigung des Hüftbereichs

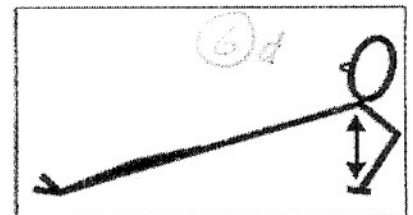
- Dauer 15 Sek
- dynamisch = d
+ statisch = s



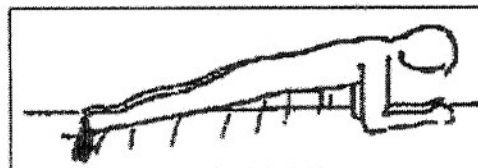
Ellbogen Kniestütz re:li, li:re



Stütz seitlings
Beine anheben

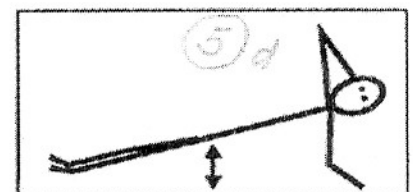


Liegestütz rücklings

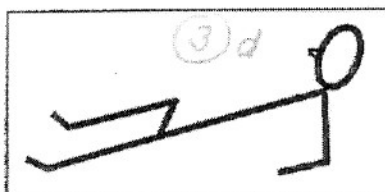


Ellbogen Fussstütz

Kernübung Hüftbereich



Stütz seitlings (Seitstütz)



Stütz rücklings
Beine abheben

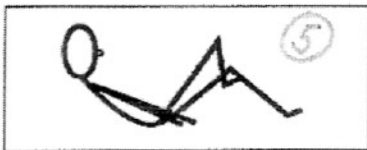


Stütz vorlings
abwechselnd re und li Bein abheben

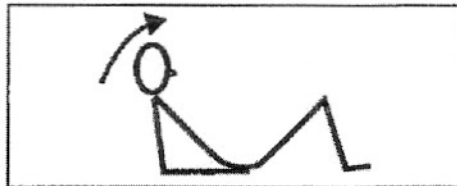
anschließend
entspannen/steuern

B: Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Anzahl 7-12-15
- dynamisch

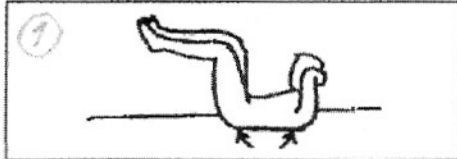


5
Oberkörper abheben
Beide Hände seitwärts vom Körper
nach vorne ziehen
abwechselnd re und li

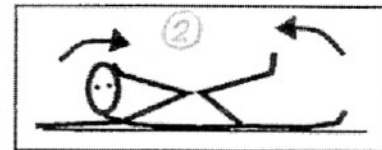


Rumpfbeugen
Hände unter dem Körper

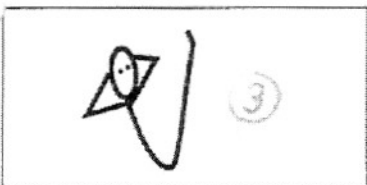
Kernübung Bauch



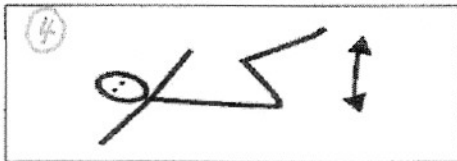
1
Rumpfbeugen
Schulter und Hüfte anheben



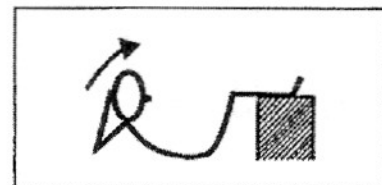
2
Seitenlage
Ellbogen-/Knie-Berührung *ütre*



3
Rumpfbeugen
Beine gestreckt



4
Beine seitwärts senken

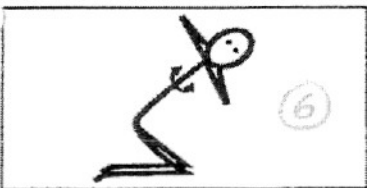


3
Rumpfbeugen
Druck auf die Fersen

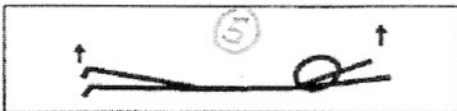
*anschliessend entspannen er
dehnen*

C: Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Jede Übung während
30 Sek
- dynamisch

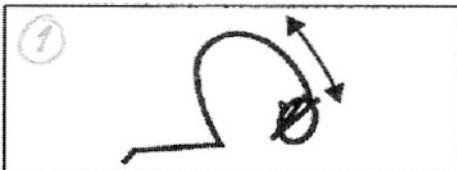


6
Oberkörper drehen

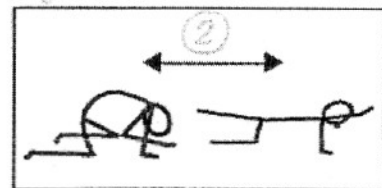


5
Arm und Bein gegenseitig
anheben

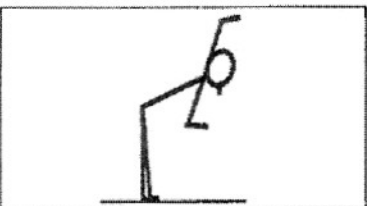
Kernübung Rücken



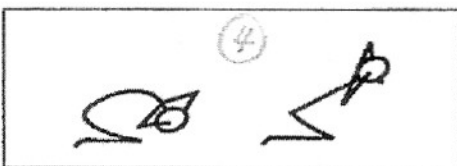
1
Hinauf- und Hinunterrollen
aus Kniestand Oberkörper einrollen -
ausrollen



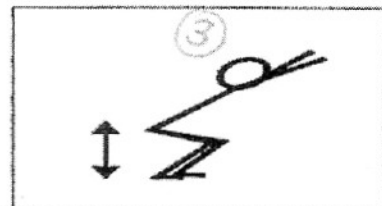
2
Rechter Ellbogen, linkes
Knie zusammen bringen
und strecken



4
Hüfte beugen «Bückling»
Beine und Rücken gestreckt



4
Fersensitz: Rücken strecken



3
Oberkörper gestreckt
Hüfte beugen
Beine leicht gebeugt

*anschliessend entspannen
ent. dehnen*