

Basis Übungskatalog der Rumpfstabilisierung



Abb.1



Abb.2



Abb.3



Abb.4

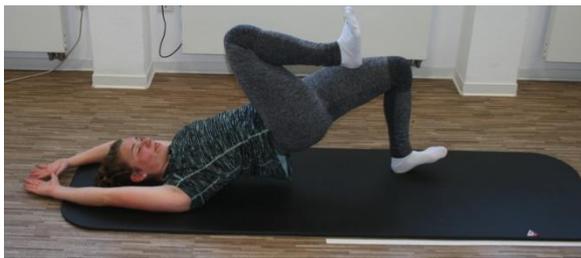


Abb.5



Abb.6



Abb.7



Abb.8



Abb.9

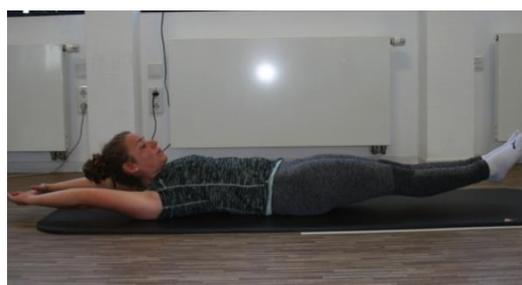


Abb.10

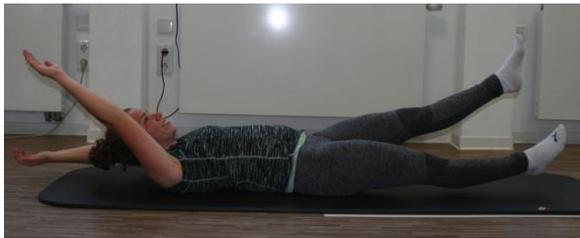


Abb.11



Abb.12



Abb.13



Abb.14



Abb.15

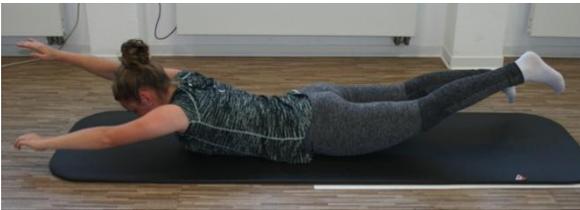


Abb.16



Abb.17



Abb.18

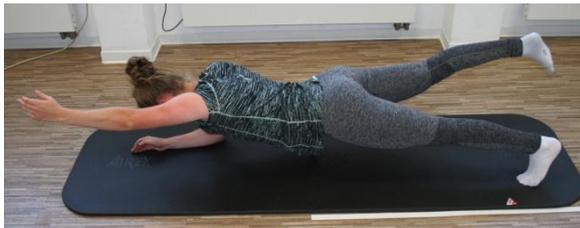


Abb.19



Abb.20



Abb.21

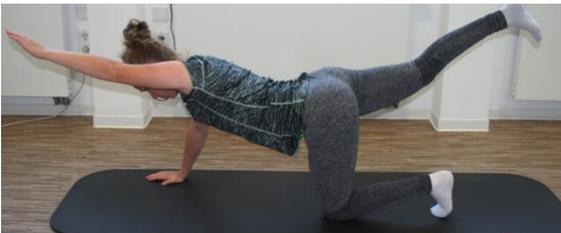


Abb.22



Abb.23



Abb.24



Abb.25



Abb.26

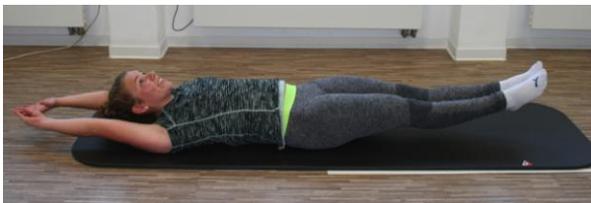


Abb.27

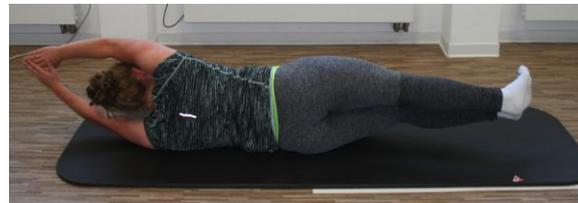


Abb.28



Abb.30

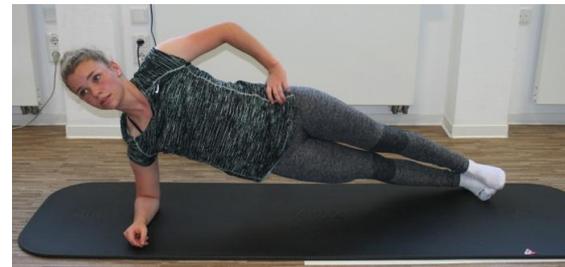


Abb.29

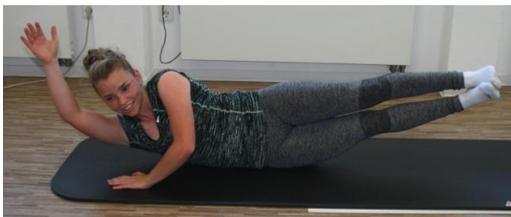


Abb.31



Abb.32



Abb.33



Abb.34



Abb.35



Abb.36



Abb.37



Abb.38

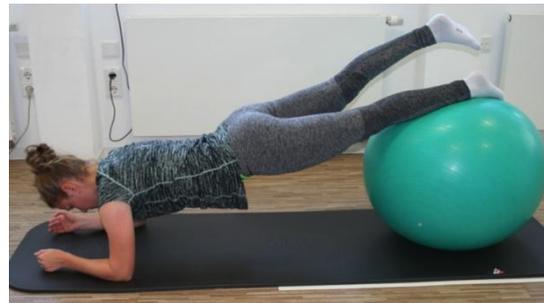


Abb.39

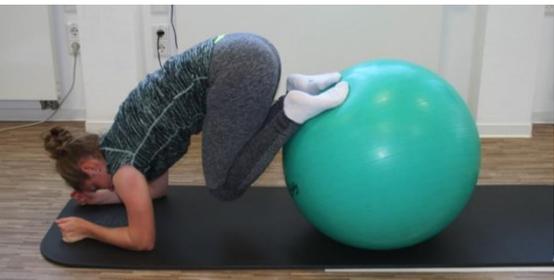


Abb.40



Abb.41



Abb.42

Abb.	Ausführung
01	Ausgangsposition (AP) in der Rückenlage(RL), Arme gestreckt, Beine angewinkelt; isometrischer Spannungsaufbau.
02	AP + Oberkörper anheben
03	AP + Oberkörper anheben und halten + ein Bein im Wechsel anheben
04	Brücke, die Hüfte nach unten und oben bewegen
05	Brücke + ein Bein im Wechsel an den Oberkörper bewegen
06	Brücke + im Wechsel die Fersen von Boden lösen (Tippeln)
07	Brücke einbeinig + das gestreckte Bein nach oben und unten bewegen
08	Rückenlage + das gestreckte Bein im Wechsel nach oben und unten bewegen
09	Oberkörper angehoben halten + das gestreckte Bein im Wechsel nach oben u. unten bewegen
10	Oberkörper mit Schultern abheben + Beine vom Boden abheben und halten
11	Oberkörper + Beine abgehoben + im Wechsel Arm und Bein nach oben und unten bewegen
12	„Käfer“, Oberkörper + Beine angehoben + im Wechsel über die diagonale, ein Bein und Arm anheben
13	Bauchlage(BL) + Oberkörper und Arme vom Boden abheben und wieder senken
14/15	„Wippe“ in der BL, Spannungsaufbau, im Wechsel Oberkörper und Beine nach oben bewegen (wippen)
16	Oberkörper und Beine abgehoben + im Wechsel ein Bein und Arm nach oben bewegen
17	Ellenbogenstütz- schulterbreit, Spannungsaufbau
18	Ellenbogenstütz: im Wechsel Beinheben
19	Ellbogenstütz diagonal: ein Bein und Arm abheben
20/21	Liegestütz, erst Spannungsaufbau, dann Beine im Wechsel abheben, dann Oberkörper zum Boden bewegen.
22	Vierfüßlerstand (VFST) diagonal, im Wechsel ein Arm und Bein anheben
23	VFST + beide Knie vom Boden abheben und halten
24	Ellenbogenstütz, Hüfte und Knie 90 Grad angewinkelt, beide Knie vom Boden anheben und halten
25-28	360 Grad Roller , Spannungsaufbau BL + Drehung auf eine Seite, Arme und Beine sind abgehoben, dann Drehung auf den Rücken, dann Drehung auf die andere Seite und in die BL wieder zurück
29	Seitstütz gestreckter Arm
30	Seitstütz Ellenbogen
31	Wippe Seite , Spannungsaufbau, Schultern und Beine vom Boden abgehoben, wie ein Scheibenwischer bewegen, Oberkörper hoch, Beine senken dann Beine hoch Oberkörper senken, der obere Arm kann die Bewegung unterstützen
32	Stütz rücklings, Spannungsaufbau, im Wechsel Bein anheben
33	Wippe Sitz , Spannungsaufbau, 90 Grad in der Hüfte halten, Oberkörper nach hinten und vorn bewegen
34	RL, Spannungsaufbau, Oberkörper und Beine abgehoben, Minibands um die Unterschenkel, Abduktoren betontes Training. Beide Beine leicht nach außen bewegen oder im Wechsel die Beine nach oben bewegen
35	Ellenbogenstütz mit Minibands um die Unterschenkel, Abduktoren betontes Training
36	Ausgangsstellung RL, Beine auf einem Gymnastikball abgelegt, Spannungsaufbau
37	RL, Hüfte vom Boden abheben und wieder senken
38	Ausgangsstellung BL, Ellenbogenstütz, Füße auf dem Gymnastikball abgelegt. Spannungsaufbau
39	Ellbogenstütz Ball, im Wechsel Bein abheben
40	Ellbogenstütz Ball, beide Knie an den Oberkörper heran ziehen
41	Langhantel Rollen , Ausgangsstellung VFST, Arme schulterbreit auf einer Langhantel, Oberkörper nach vorn schieben und wieder zurück rollen
42	Liegestütz im Schlingtrainer, ein Bein anheben und wieder in die Ausgangsstellung zurück