

Rumpfkraft mit Familie Ruppenthal

jede Übung 40-60 Sekunden (oder bis zur Erschöpfung)

bis 12 Jahre: 1x pro Wo. 15min / 12-15 Jahre: 1-2x pro Wo. 15-20min / ab 15 Jahren: 2x pro Wo. 20min

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung	Falsch
		<p>Unterarmstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf, Gesäss und Fersen bilden eine Linie • gestrecktes Bein maximal eine Fusslänge abheben • links-rechts im Wechsel • Becken nicht kippen! • Körper bleibt wie ein Brett 	 
		<p>Seitenstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf, Hüfte und Fuss bilden eine Linie • Becken seitlich anheben und senken • Becken nicht nach hinten rotieren! 	
		<p>Partnerübung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf, Gesäss und Ferse bilden eine Linie • Partner lässt zufällig ein Bein los • Bein nicht fallen lassen! • Körper bleibt wie ein Brett 	
		<p>Brett rückwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie • gestrecktes Bein abheben • Hüfte bleibt hoch! • links-rechts im Wechsel • Körper bleibt wie ein Brett 	 



Rumpfbeugen:

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme auf der Brust verschränkt
- Oberkörper Richtung Decke bewegen
- mit Kraft, nicht mit Schwung!



Seitliche Bauchmuskeln:

- abwechselungsweise linker Ellbogen berührt rechtes Knie, rechter Ellbogen berührt linkes Knie
- anderes Bein ausstrecken
- langsam, aber dynamisch



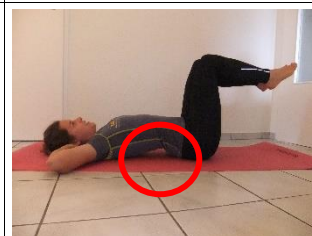
Untere Bauchmuskeln:

- Rückenlage, Beine angewinkelt
- Becken leicht abheben
- fast keine Bewegung sichtbar, wenn dann nur einige Zentimeter
- mit Kraft, nicht mit Schwung!



Tiefe Bauchmuskeln:

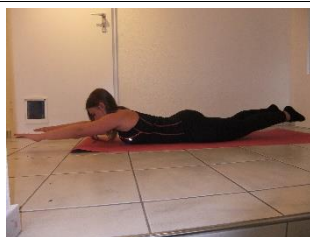
- Rückenlage, Beine im 90°-Winkel gebeugt
- unterer Rücken berührt den Boden (evtl. mit Hand kontrollieren)
- Bein langsam nach vorne strecken
- nur so weit, dass Rücken noch am Boden bleibt!
- links-rechts im Wechsel





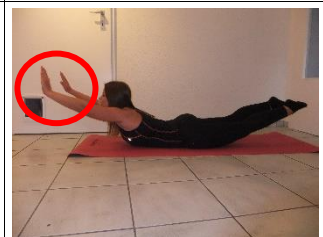
Mekka-Übung:

- kniend, Arme auf der Brust verschränkt, Hüfte so weit vorne wie möglich
- Rücken einrollen, Stirn zum Boden bewegen
- Rücken strecken
- Abstand Fuss-Hüfte bleibt immer gleich!
- langsam, aber dynamisch



Rückenmuskeln:

- Bauchlage, Arme und Beine in der Luft
- abwechselungsweise rechter Arm / linkes Bein und linker Arm / rechtes Bein anheben (diagonal)
- Arme und Beine nie ablegen!



Schwimmen:







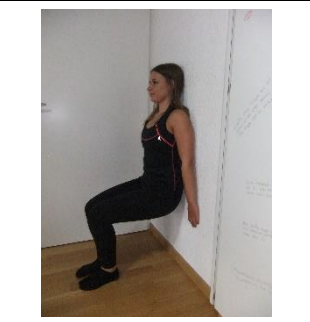



- Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt
- Füße am Boden
- abwechselungsweise rechter Arm nach vorne / linker nach hinten und umgekehrt
- langsam, aber dynamisch
- Arme nie ablegen!



Brücke:

- Kopf, Hüfte, Knie bilden eine Linie
- 1. Variante (oben): Becken heben und senken
- 2. Variante (unten): ein Bein ausstrecken, Becken heben und senken (zuerst eine Seite, dann andere)
- Becken nicht kippen!



		<p>Waden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinstand auf Treppe • Ferse weit nach unten • Ferse hochstemmen • zuerst eine Seite, dann die andere • einfacher: auf beiden Beinen stehen 	
		<p>Hüfte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seitenlage, unteres Bein angewinkelt • oberes Bein anheben und senken • langsam, aber dynamisch • Hüfte nicht nach hinten kippen! 	 
		<p>Oberschenkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitzposition, Rücken an der Wand • 90°-Winkel im Hüft- und Kniegelenk • Position ohne Bewegung halten 	
		<p>Hintere Oberschenkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage, ein Bein angewinkelt • 90°-Winkel im Kniegelenk • Unterschenkel senkrecht nach oben strecken 	