

Übungsprogramm zur Rumpfstabilisation

1. Rückenlage

Rückenlage, beide Beine sind angestellt
das Becken ist aufgerichtet
der Bauchnabel ist **eingezogen**
wenn möglich, denn Beckenboden anspannen

die Beine im Wechsel ausstrecken und wieder zurückziehen



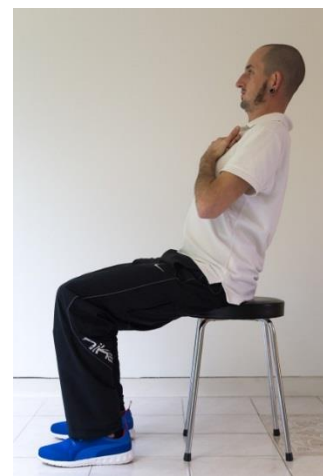
Variationen:

- das gestreckte Bein seitlich weg- und heranzuführen
- das gestreckte Bein kreisen (kleine und grosse Kreise)
- das gestreckte Bein im „Zick Zack“ nach oben bewegen
- mit dem gestreckten Bein kurze und schnelle Auf- und Abbewegungen durchführen bzw. seitliches Weg- und Heranzuführen
- mit dem gestreckten Bein den Namen in die Luft schreiben

2. Sitz

Sitz an Stuhlkante oder auf Gymnastikball
Füsse stehen hüftbreit auf dem Boden, die Knie
sind im rechten Winkel
das Becken ist aufgerichtet
den Bauchnabel **einziehen**
die Arme sind vor der Brust verschränkt

den aufrechten Oberkörper vorneigen und wieder zurück (die Körperlängsachse beibehalten)
→ **Bewegung geschieht in der Hüfte**
zur Steigerung wird die Übung in Kombination mit Aufstehen und wieder hinsetzen durchgeführt

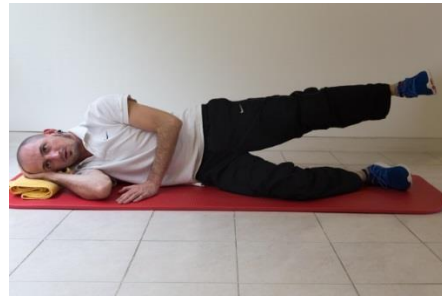




3. Seitenlage

Seitenlage
(Knöchel-Knie-Hüfte-Schulter-Ohrläppchen in einer Linie)
 das untere Bein ist leicht angewinkelt
 den Bauchnabel **einziehen**
 den gesamten Rumpf **anspannen**, sodass unter
 der Taille eine kleine Grube entsteht

mit dem oberen (gestrecktem) Bein kleine
 Kreisbewegungen durchführen
→ Bewegung kommt aus der Hüfte



Variationen:

- mit dem oberen (gestrecktes) Bein kleine Kreisbewegungen durchführen (**Bewegung kommt aus dem Hüftgelenk**)
- zur weiteren Steigerung die Geschwindigkeit erhöhen
- mit erhöhter Geschwindigkeit das Bein vor- und rückwärts bewegen, hoch und runter bewegen, eine 8er Bewegung durchführen

4. Unterarmstütz

Im Unterarmstütz, Beine hüftbreit
 der Ellenbogen im rechten Winkel gebeugt
 das Körpergewicht lastet auf den Unterarmen
 → Bauchnabel **einziehen**
 → Gesäss **nicht zu hoch** nehmen
 → Schultern **nicht hoch** ziehen

diese Position wird gehalten

zur Steigerung einzeln ein Bein abheben und
 wieder senken



5. Sitz mit kleinen Armbewegungen

Stuhlkantensitz /auf Gymnastikball mit den Armen eine „Hackbewegung“ ausführen
Füsse hüftbreit auf dem Boden,
Knie sind im rechten Winkel
Becken ist aufgerichtet
die Arme sind gebeugt (Ellenbogen im rechten Winkel)
→ Bauchnabel **einziehen**



6. Sitz mit grossen Armbewegungen

Ausgangstellung wie oben beschrieben die gestreckten Arm hoch und runter bewegen

