

Crunches am kleinen Kasten

Beide Partner legen sich versetzt an den kleinen Kasten, so dass der Po sehr nahe am Kasten liegt.

Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schulter und der obere Rücken werden nach oben „gerollt“.

Entweder die Arme verschränkt auf die Brust legen oder rechts und links am Po nach vorne oben schieben.

Achtung: Nicht zu weit aufrichten! Der untere Rücken bleibt immer liegen.

Die Unterschenkel sollen liegen bleiben, nicht nach oben reißen!

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell, mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Rückenstrecken auf dem Kasten

Das Becken liegt auf dem großen Kasten. Der „passive“ Partner setzt sich auf die Beine und kontrolliert, dass der Partner nicht zu hoch „heraufrollt“ (sitzender Partner kontrolliert).

Er bildet so ein Widerlager, dass die Beine nicht abheben können sollten.

Achtung: nicht zu hoch heraufrollen durch „reißen“, da sonst eine zu hohe Belastung der Wirbelsäule auftritt!

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell, mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Seitliches Aufrichten mit Partner

Ein Partner liegt auf der Seite mit angewinkelten Beinen.

Nun versucht er, auf der Seite liegend den Oberkörper nach oben „aufzurollen“.

Der andere Partner drückt die Beine an den Boden, da so die Übung aufgrund der Schwierigkeit entsprechend kontrolliert ausgeführt werden kann, denn die Beine sollten am Boden liegen bleiben.

Achtung: nicht mit Schwung nach oben „reißen“!

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell,mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Auf die Ellenbogen rücklings stützen

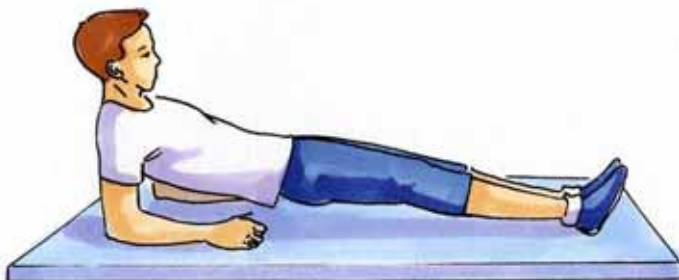
Rücklings auf die Ellenbogen stützen, auf den Fersen abstützen und die Hüfte so hoch wie möglich bringen, so dass der Körper sich wie ein „festes Brett“ anfühlt.

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell,mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Dips am kleinen Kasten

Mit den Händen am Kastenende abstützen.

Den Abstand vom Kasten so wählen, dass man sich auf der Ferse abstützen kann.

Nun die Arme „einknicken“, den Oberkörper nach unten führen, um dann wieder mit der eigenen Armkraft heraufzstützen.

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell,mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Brücke mit Ball durchgeben

Man stützt rüclings liegend die Hüfte so hoch wie möglich nach oben.

Jetzt wird ein Ball durch die so gebildete Brücke durchgegeben und danach über dem Bauch auf die andere Seite hinüber gegeben, um den Ball dann wieder unten durchzugeben.

Achtung: immer die Hüfte nach oben bringen, nicht nach unten sacken; der Körper sollte mit Beinen immer eine Linie bilden.

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell,mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Liegestützverfolgung

Beide Partner stützen sich auf die Füße, welche sich ungefähr in der Mitte des kleinen Kastens befinden sollten. Die Partner sollten in versetzter Position beginnen (also nicht direkt nebeneinander).

Mit Händen stützt man sich auf dem Boden ab.

Nun wandern die Arme in der Liegestützposition um den Kasten herum und die Partner „verfolgen sich“ sodann, wobei nicht der Wettkampfcharakter im Vordergrund stehen sollte.

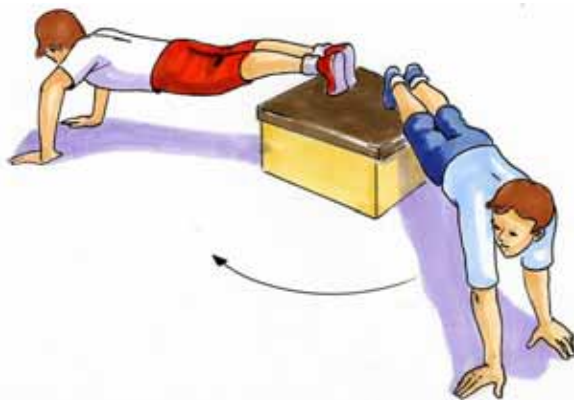
Achtung: den Oberkörper nicht ins Hohlkreuz fallen lassen, der ganze Körper bildet samt Beine eine „feste“ Linie.

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell,mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Ball zuwerfen auf der Bank

Beide Partner setzen sich in selbst ausgewähltem Abstand (nicht zu weit wählen!) auf die Bank.

Nun Füße bzw. Beine angewinkelt von der Bank nach oben nehmen, diese Position halten.

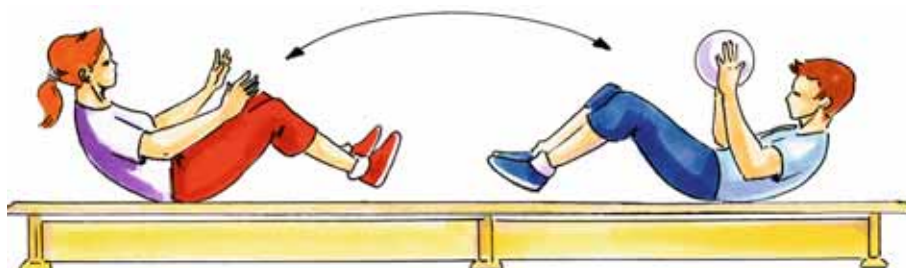
Nun werfen sich die Partner den Ball zu: in die Mitte, mal nach rechts, mal nach links, wobei die Beine immer angewinkelt oben bleiben müssen.

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell,mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?



Seitenstützen

Man stützt sich auf den Ellenbogen auf und versucht, die Hüfte so hoch wie möglich zu bringen. Dabei werden die Füße aufeinander gelegt.

Auch hier sollte der Körper eine feste Linie ergeben, die sich von Oberkörper bis hin zu den Füßen erstreckt.

Die Arme können auf der Körperoberseite aufliegen, aber auch über den Kopf hinweg die Körperlinie „verlängern“.

Bewegungstempo:.....

(Auswahl: langsam, kontrolliert, explosiv, schnell, mit/ohne Schwung?)

Welche Muskelgruppe(n) werden gekräftigt?

Mögliche Fehler, die ihr bei der Bewegungsausführung befürchtet?

