



Langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung | Dynamische Rumpf- u. Stützkraftentwicklung Gesamtes Übungsprogramm



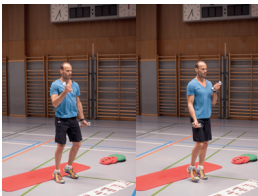
Übung 1

- Die Arme bzw. Kurzhanteln werden in einem Bereich - knapp unterhalb der Schultern bis über Kopf dynamisch rückwärts-auswärts geschwungen (in BWS-Aufrichtung).
- Werden die Hanteln über Kopf geführt, wird in den Zehenstand hochgedrückt.



Übung 2

- Aus der Hochhalte (im Zehenstand) werden die Hanteln/Arme dynamisch - bei gebeugten Hüften - in die Vorhalte geführt.
- Vor allem in der Endposition ist auf die BWS-Aufrichtung zu achten.



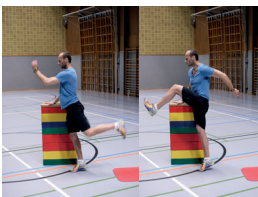
Übung 3

- Laufen am Stand (in BWS-Aufrichtung): Die Arme werden rasch und abwechselnd gebeugt bzw. gestreckt.



Übung 4

- Aus der tiefen Hocke (in BWS-Aufrichtung) wird abwechselnd der linke Arm bzw. der rechte Arm in die Hochhalte - bei gleichzeitiger Körperstreckung - geführt.



Übung 5

Linkes Bein:

- Aus einer hohen Knieposition (Unterschenkel „locker“ hängen lassen) wird das gesamte Bein vor- bzw. zurückgeschwungen.
- In der Bewegungsvorstellung soll das Bein unter dem Körper abgestoppt werden: Dadurch wird beim Rückschwingen eine passive Hyperlordose vermieden.



Übung 6

Rechtes Bein:

- Aus einer hohen Knieposition (Unterschenkel „locker“ hängen lassen) wird das gesamte Bein vor- bzw. zurückgeschwungen.
- In der Bewegungsvorstellung soll das Bein unter dem Körper abgestoppt werden: Dadurch wird beim Rückschwingen eine passive Hyperlordose vermieden.

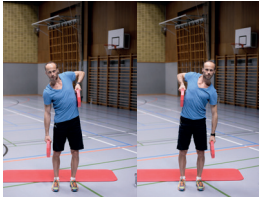


Übung 7

- Am Stand laufen: In BWS-Aufrichtung werden abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm Boxschläge mit den Kurzhanteln realisiert.



Langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung | Dynamische Rumpf- u. Stützkraftentwicklung Gesamtes Übungsprogramm



Übung 8

- In BWS-Aufrichtung wird der Rumpf abwechselnd zur rechten und linken Seite geneigt. Dabei wird gleichzeitig mit den Armen/Händen eine Hantelscheibe (hier 5 kg) unter die Achsel geführt.



Übung 9

- Aus der Liegestützposition (die Fingerspitzen zeigen etwas nach außen) werden die Arme gebeugt und anschließend wieder gestreckt, jedoch wird der Oberkörper in der Endposition „aus den Schultern gedrückt“.

- Die Hüften bleiben während des gesamten Übungsverlaufes in Extension und die LWS-Lordose im „natürlichen“ Krümmungsverlauf.
- auch im Kniestand realisierbar



Übung 10

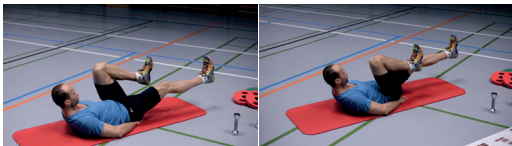
- Die Arme/Hanteln werden seitlich über Kopf geführt, dabei drücken sich die Übenden in den Zehenstand. Zusätzlich ist darauf zu achten, dass die LWS-Lordose im „natürlichen“ Krümmungsverlauf stabilisiert bleibt.

- In weiterer Folge werden die Arme/Hanteln wiederum gesenkt und vor dem Körper (abwechselnd) überkreuzt (in BWS-Aufrichtung).



Übung 11

- Die Arme/Hanteln werden in einer tiefen Hockeposition (in BWS-Aufrichtung) dynamisch vor- und zurückgeschwungen. Im Vor- und Rückschwung drücken sich die Übenden von der Unterstützungsfläche ab.



Übung 12

- Aus der Rückenlage wird der Schultergürtel vom Boden (Hände sind unter dem Gesäß positioniert) abgehoben und das Schambein in Richtung Nabel stabilisiert.

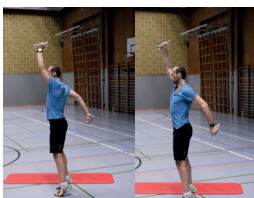
- Während die Beine abwechselnd dynamisch gestreckt werden, ist die oben beschriebene Position einzuhalten.



Übung 13

- Aus der Rückenlage wird der Schultergürtel vom Boden (Hände sind unter dem Gesäß positioniert) abgehoben und das Schambein in Richtung Nabel stabilisiert.

- Während die Beine Brustlage-Beintempi realisieren, ist die oben beschriebene Position einzuhalten.



Übung 14

- Die Arme/Hanteln werden abwechselnd und dynamisch über Kopf bzw. seitlich neben dem Körper geführt und abgestoppt, dabei drücken sich die Übenden in den Zehenstand. Zusätzlich ist darauf zu achten, dass die LWS-Lordose im „natürlichen“ Krümmungsverlauf stabilisiert bleibt.



Übung 15

- Die Arme/Hanteln werden - wie bei einer Laufbewegung - in einer tiefen Hockeposition (in BWS-Aufrichtung) dynamisch und abwechselnd vor- bzw. zurückgeschwungen. Im Zuge der Armschwungbewegungen drücken sich die Übenden von der Unterstützungsfläche ab.

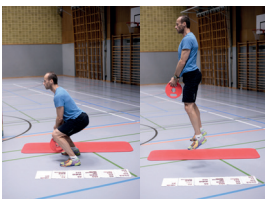


Langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung | Dynamische Rumpf- u. Stützkraftentwicklung Gesamtes Übungsprogramm



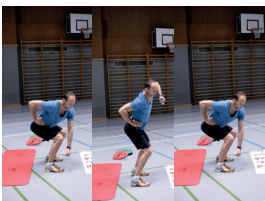
Übung 16

- Die Arme/Hanteln werden über Kopf zusammengeführt: Während ein Arm in Hochhalte verbleibt, wird der andere Arm seitlich und dynamisch zu den Hüften und anschließend wiederum in die Ausgangsposition geführt - Armwechsel.
- Zusätzlich ist darauf zu achten, dass die LWS-Lordose im „natürlichen“ Krümmungsverlauf stabilisiert bleibt.



Übung 17

- Aus der tiefen Hocke wird ein Streck sprung realisiert: Dabei wird mit gestreckten Armen und in BWS-Aufrichtung eine Hantelscheibe (hier 5 kg) zwischen den Beinen geführt.
- Bei der Ladung ist auf korrekte Beinachsen (Mitte Hüftgelenk - Mitte Kniegelenk - zweiter Zehengrundstrahl) zu achten.



Übung 18

Linker Arm:

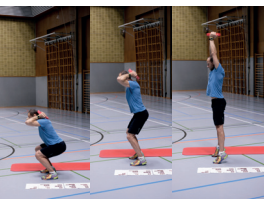
- Aus der tiefen Hocke und in BWS-Aufrichtung wird eine Kurzhantel diagonal - eng am Körper - vom Fuß beginnend in Hochhalte geführt. Dabei drücken sich die Übenden in den Zehenstand.



Übung 19

Rechter Arm:

- Aus der tiefen Hocke und in BWS-Aufrichtung wird eine Kurzhantel diagonal - eng am Körper - vom Fuß beginnend in Hochhalte geführt. Dabei drücken sich die Übenden in den Zehenstand.



Übung 20

- Aus der tiefen Hocke und in BWS-Aufrichtung wird eine Hantelscheibe (hier 5 kg) dynamisch vom Nacken in die Hochhalte - bei gleichzeitiger Körperstreckung - geführt. In der Endphase der Übung drücken sich die Trainierenden in den Zehenstand.



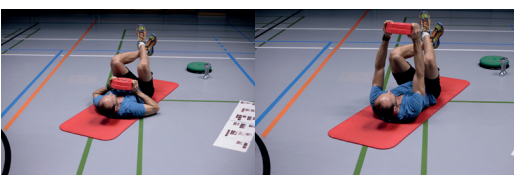
Übung 21

Variante 1:

- In Rückenlage - bei aufgestellten Beinen - werden die Arme/Hanteln abwechselnd und dynamisch über Kopf bzw. seitlich neben dem Körper geführt und vor dem Boden abgestoppt.

Variante 2:

- In der Ausgangsposition wird der Schultergürtel vom Boden abgehoben und die Knie in Bereich des Nabel positioniert.



Übung 22

Variante 1:

- In Rückenlage - bei aufgestellten Beinen - werden die Arme/Gewichtsscheibe dynamisch und von der Brust weg, gestreckt und gebeugt.

Variante 2:

- In der Ausgangsposition wird der Schultergürtel vom Boden abgehoben und die Knie in Bereich des Nabel positioniert.



Übung 23

- Aus der tiefen Hocke wird in BWS-Aufrichtung ein Streck sprung realisiert: Dabei wird eine Hantelscheibe (hier 5 kg) im oberen Rückenbereich mit den Händen fixiert.
- Bei der Ladung ist auf korrekte Beinachsen (Mitte Hüftgelenk - Mitte Kniegelenk - zweiter Zehengrundstrahl) zu achten.