

Übungskatalog für Bauch, Rücken & Rumpf

Mit den folgenden Übungen werden die großen Muskelgruppen des Körpers trainiert und gestärkt. Dazu gehören die Rücken-, Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur. Diese drei Gruppen sind fürs Skispringen und für die allgemeine Stärkung des Bewegungsapparates von großer Bedeutung. Egal ob es die Spannung in der Hocke und in der Luft ist, oder die Körperhaltung beim Langlaufen. Diese Muskelpartien brauchen wir immer. Ein netter Nebeneffekt ist natürlich auch die gute Strandfigur für den Sommer ;) Oftmals ist nicht die Wiederholung der Schlüssel zum Ziel, sondern die Qualität der Ausführung. Also Qualität vor Quantität.

Jede Übung soll aus ungefähr 25 Wiederholungen (bzw. 15/Seite) bestehen.

- **Sit-Ups (Bauch)**

Die klassischen Sit-Ups kennt jeder. Sitzend am Boden und die Fersen liegen auf. Die Knie sollen ungefähr 90 Grad abgewinkelt sein. Die Position der Hände kann dabei je nach Kraft variieren. Entweder gestreckt neben dem Körper, verschränkt auf der Brust oder hinter dem Kopf. Der Blick soll dabei immer zum Himmel bzw. zur Raumdecke gerichtet sein. Dann wird versucht den Oberkörper in Richtung der Knie zu bewegen. Es muss dabei nicht vom Boden weg bis zu den Knien bewegt werden. Es reicht eine kleine Bewegung. Wenn man die Übung richtig macht, spürt man sehr schnell ein Brennen im Bauch.

- Eine weitere Variante sind die seitlichen Sit-Ups. Man zieht dabei nicht gerade nach oben, sondern an den Knien vorbei. Mit dieser Übung wird gleichzeitig der Rumpf gestärkt.
- Eine sehr anspruchsvolle Variante sind Sit-Ups mit Beinen in der Höhe. Es liegt also nur noch der Hintern am Boden.



- **Plank (gesamter Rumpf)**

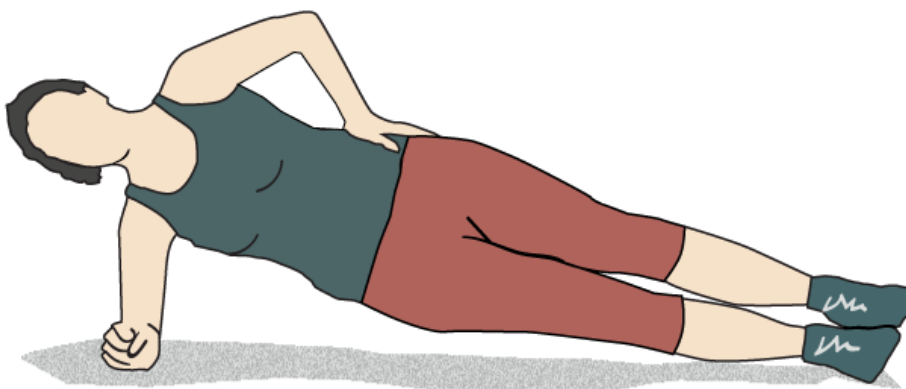
Beim Plank stützt man sich in der Bauchlage auf den Unterschenkeln ab. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Nun nimmt man eine Position ein, die einem Holzbrett ähnelt. Der ganze Körper muss dabei unter Spannung stehen. Der Kopf soll in Verlängerung der Wirbelsäule sein. Diese Übung sollte ungefähr 40 Sekunden gehalten werden. Achtung: Das Gesäß soll nicht zu hoch sein, und auch nicht durchhängen.



- **Side Plank (seitliche Rumpfmuskulatur)**

Beim Side Plank stützt man sich wieder am Unterarm ab. Jedoch nur auf einer Seite. Die andere Hand dient zur Stabilisation. Es soll wieder darauf geachtet werden, dass der Körper in einer Linie ist. Oftmals fällt man nach hinten um, weil das Gesäß keine Spannung hat. Nach ca. 20 Sekunden wird auf die andere Seite gewechselt.

- Eine Variante wäre, dass man den Körper mit einer Seite ganz auf dem Boden aufliegen lässt und versucht beide Beine anzuheben. Das oben liegende Bein wird nun 15x so weit wie möglich gehoben.
- Eine weitere Variante ist das Beckenheben. Ausgangsposition ist wieder der seitliche Plank. Wenn man in einer sicheren und stabilen Position ist, wird das Becken 15x nach oben und unten gehoben bzw. gesenkt.
- Die dritte und schwierigste Variante ist der Plank mit Armrotation. Der obere Arm wird gestreckt und greift unter den Körper und anschließend wieder nach oben. Diese Variante verzeiht keine Fehler. Eine saubere Ausführung ist unbedingt notwendig.



- **Bergsteiger (Bauchmuskulatur)**

Ausgangsposition für diese Übung ist der Liegestütz mit gestreckten Armen. Dann hebt man abwechselnd die Beine an und simuliert ein bergauf Laufen. Es soll gestiegen und nicht gerutscht werden. Diese Übung macht man ungefähr 25 Sekunden bzw. 40 Schritte.



- **Vierfüßler Stand (Rücken)**

Beim Vierfüßler Stand stützt man sich mit den Handflächen und den Knien ab. Dann streckt man diagonal einen Arm und ein Bein weg und führt sie dann unter dem Körper wieder zusammen. Der Kopf bleibt dabei neutral, wobei ein leichtes Mitbewegen die Intensität erhöhen kann. Gute Stabilisation ist dabei gefragt, da man leicht zum Umkippen neigt. 15x pro Seite



- **Paddeln (Rücken)**

Man legt sich auf den Bauch und streckt Arme und Beine nach vorne bzw. nach hinten weg. Dann wird mit Armen und Beinen gepaddelt. Ca. 25 Sekunden



- **Rad-fahren (Bauch)**

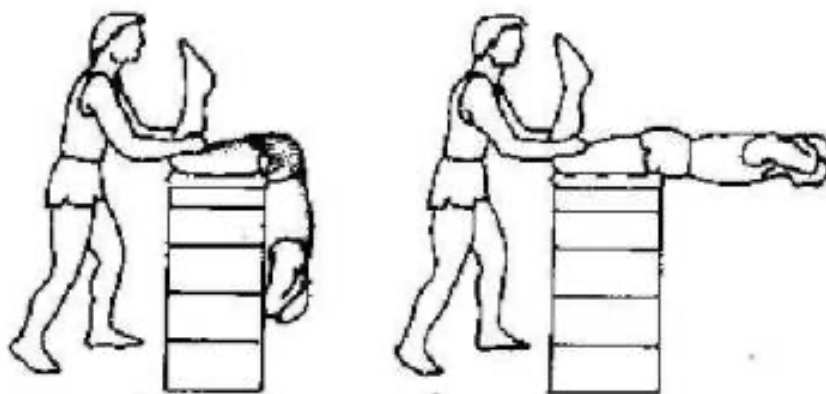
Man geht in die Sit-Ups Ausgangsposition, hebt die Beine an und beginnt mit den Beinen zu treten, wie wenn man auf einem Fahrrad sitzt...nur eben im Liegen.

- Eine Variante ist das Rudern. Man streckt die Beine und zieht sie wieder an. Die Arme machen dabei eine Ruderbewegung



- **Rücken Heben am Kasten (Tisch, etc.)**

Diese Übung benötigt jemanden, der Hilfestellung gibt. Man legt sich mit dem Bauch auf einen Tisch und rutscht so weit nach vorne, bis die Hüfte auf der Kante ist. Die zweite Person hält die Beine hinten am Tisch fest. Nun hebt man den Rücken auf und ab. Versucht dabei keine steife Bewegung zu machen, sondern Wirbel für Wirbel auf und ab zu rollen. Ich habe den Kindern bei dieser Übung immer gesagt: „Mit dem Quasimodo nach unten, und im Hohlkreuz nach oben“ Man kann diese Übung aber auch im Stehen machen. Hüftbreiter Stand und leicht in die Knie gehen. Dann dieselbe Ausführung wie im Liegen. Die Hände sind im Liegen im Nacken, im Stehen in der Hüfte.



Wie auch bei den Dehn- und Mobilisierungsübungen gibt es für die Rumpfmuskulatur viele andere Übungen. Wenn den Kindern mit diesen paar Übungen langweilig wird, einfach kreativ sein und überlegen, was für Übungen man noch machen könnte. Oder einfach im Internet stöbern. Wir haben bei den Trainings aber auch noch einige andere Übungen gemacht. An die sollten sich die Kids auch noch erinnern können.

Bitte vergesst auch nicht auf Pausen. Pausen sind wichtig, damit sich der Körper erholen kann, um für die nächsten Übungen wieder fit zu sein.