



# KRÄFTIGUNG DER RUMPFMUSKULATUR



## Übersicht

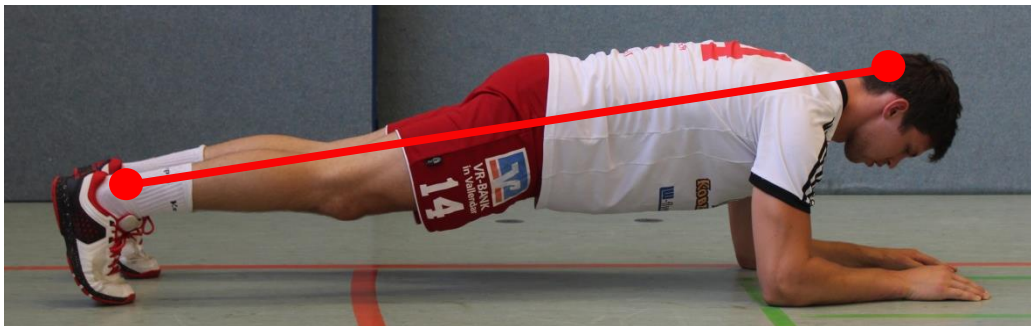
- **Hintergrund**
- **Übungen**
- **Arbeitsmaterial**
  - Übungen zur Rumpfmuskulatur (1)
  - Kreativaufgabe zur Kräftigung (2)
- **Videos**
  - Unterarmstütz (1)
  - Unterarmstütz gestreckt (2)
  - Seitlage (3)
  - Knie-Bein (4)
  - Rücklage (5)
- **Quellenverzeichnis**

## Hintergrund

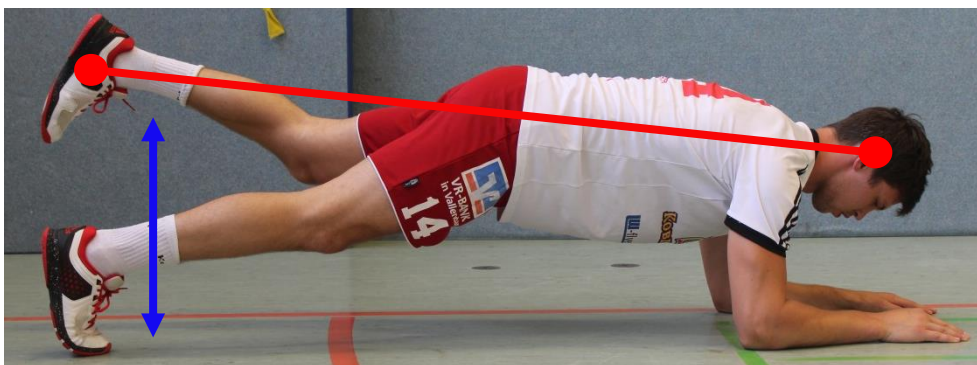
Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur dient der Stabilisation des Rumpfes. Der Rumpf hält den Körper aufrecht und in gesunder Haltung. Eine schwache Rumpfmuskulatur kann Ursache für Haltungsschäden und Verletzungen sein. Die hier aufgeführten Übungen sind nur eine Beispielsammlung zur Kräftigung.

## Übungen

### Übung und Bewegungsausführung



- Füße und Unterarme stützen Körper
- Gerade Rumpfhaltung
- Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- halten



- Füße und Unterarme stützen Körper
- Gerade Rumpfhaltung
- Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- Abwechselnd die Beine gestreckt vom Boden heben und absetzen



## Übung und Bewegungsausführung



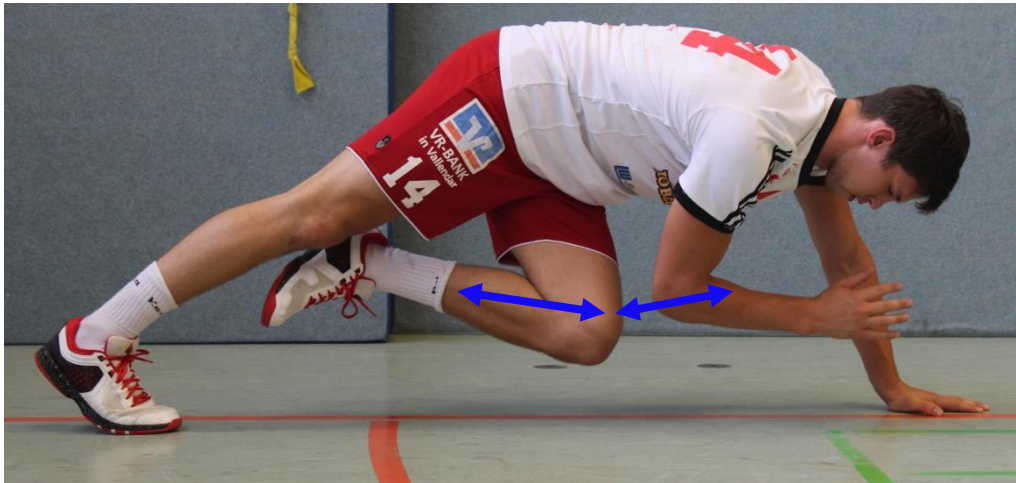
- Füße und Unterarme stützen Körper
- Gerade Rumpfhaltung
- Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- Ein Fuß und der Arm der Gegenseite gestreckt vom Boden abheben



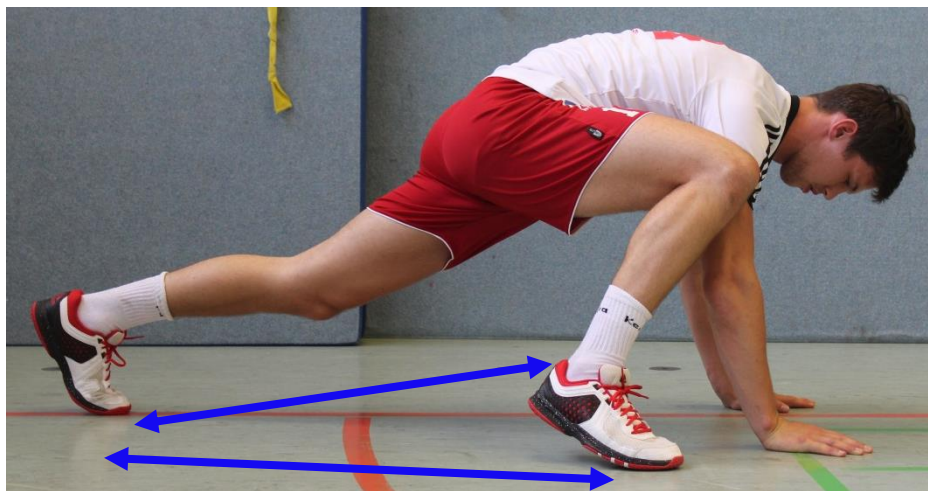
- Fuß und Hand stützen Körper in Seitlage
- Arm und Bein gestreckt nach oben
- Arm und Bein zusammenführen



## Übung und Bewegungsausführung



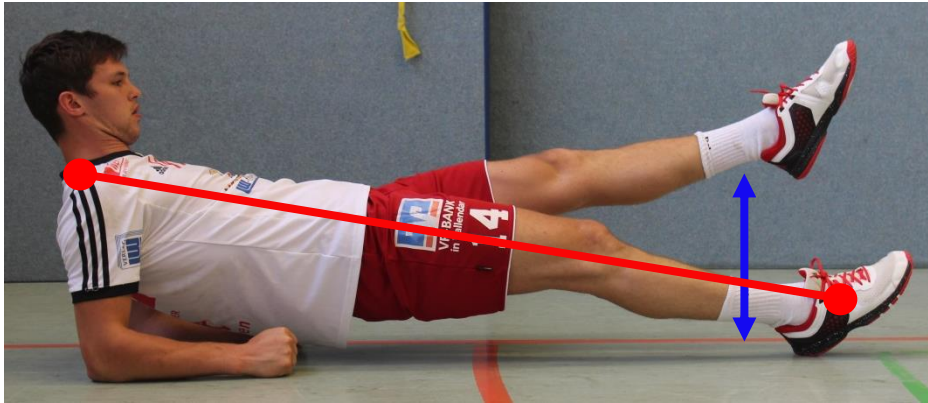
- Fuß und Hand stützen Körper
- Gerade Rumpfhaltung
- Knie und Ellenbogen der Gegenhand berühren sich unter dem Körper



- Füße und Hände stützen Körper
- Füße springen abwechselnd nach vorn und wieder zurück



## Übung und Bewegungsausführung



- Füße und Unterarme stützen den Körper in Rücklage
- Gerade Rumpfhaltung
- Abwechselnd werden die Beine gestreckt angehoben





## Übungen zur Rumpfmuskulatur

1

**Führt die Übungen zur Kräftigung  
der Rumpfmuskulatur richtig aus**



**Kontrolliert euch gegenseitig und  
gibt euch Korrekturhinweise**



## Kreativaufgabe zur Kräftigung

2

**Überlegt euch weitere Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur**



**1. Welche Hinweise zur richtigen Ausführung sind zu beachten?**



**2. Wer findet die meisten Übungen?**



## Quellenverzeichnis

### Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Sebastian Hausen, Tim Binnes

### Video

Nummer	Urheber
1-5	Sebastian Hausen, Tim Binnes

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sebastian Hausen / Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz