Sportakrobatik – Trainingsanleitung
Kraft – Bauch, Seite, Unterer Rücken

Trainingsequipment: Gewicht (1-2 kg), Stuhl

1. Bauchmuskulatur

- **Startposition:** Liegen auf dem Rücken, Arme nach oben und in der Luft, Beine geschlossen und in der Luft
- Mit rechtem Arm linken Fuß berühren
- Startposition
- Mit linkem Arm rechten Fuß berühren
- Startposition
- „Klappmesser“ mit offenen Beinen
- Startposition
- „Klappmesser“ mit geschlossenen, gestreckten Beinen
- Startposition
- **4x Wiederholen**

2. Seitliche Bauchmuskulatur

- **Startposition:** Sitzen, Beine gebeugt und in der Luft. Gewicht hinten dem Körper
- Mit beiden Armen das Gewicht von links nach rechts bewegen
- Den Rücken gerade lassen
- 10-20x Wiederholen
- Mit beiden Armen das Gewicht von rechts nach links bewegen
- Den Rücken gerade lassen
- 10-20x Wiederholen

3. Unterer Rücken

- **Startposition:** Liegen auf dem Bauch. Arme nach oben und in der Luft das Gewicht halten. Beine in der Luft
- Schwung mit den Beinen
- **30 sec. lang**

4. Bauchmuskulatur

- **Startposition:** Liegen auf dem Rücken, Arme nach oben und in der Luft, Beine geschlossen und in der Luft
- „Klappmesser“ mit gebeugten Beinen
- **20x wiederholen**

5. Seitliche Bauchmuskulatur

- **Startposition:** Liegen auf dem Rücken, Arme auf die Seite, Beine nach vorn
- Beine nach links bis den Boden senken
- Startposition
- Beine nach recht bis den Boden senken
- Startposition
- **15x wiederholen**

6. Unterer Rücken

- **Startposition: Liegen auf dem Bauch. Arme nach oben und in der Luft. Beine in der Luft.**
- Heben rechten Arm und linkes Bein
- Startposition
- Heben linken Arm und rechtes Bein
- Startposition
- Heben und offen die Arme und die Beine
- Startposition
- Heben die Arme und die Beine
- Startposition
- **4x wiederholen**

7. Bauchmuskulatur

- **Startposition:** Liegen auf dem Rücken, Arme nach oben und in der Luft, Beine geschlossen und in der Luft
- „Klappmesser“ mit gestreckten Beinen
- **15x wiederholen**

8. Seitliche Bauchmuskulatur

- **Startposition:** Auf der rechten Seite liegen. Rechten Arm nach oben, linken Arm vor den Körper. Beine geschlossen
- Heben des rechten Arms und linken Beins
- **20x wiederholen**
- Startposition: Auf die linke Seite legen. Linken Arm nach oben, rechten Arm vor den Körper. Beine geschlossen
- Heben des linken Arms und rechten Beins
- **20x wiederholen**

9. Unterer Rücken

- **Startposition:** Liegen auf dem Bauch. Gewicht hinter den Kopf. Beine unter einem Stuhl/sofa etc. fixieren
- Den Oberkörper maximal hochheben
- **20x wiederholen**

10. Bauchmuskulatur

- **Startposition:** Liegen auf dem Rücken, Beine gebeugt und unter einem Stuhl/Sofa fixieren. Gewicht hinter den Kopf.
- Den Oberkörper senkrecht heben. Nach rechts drehen und mit dem linken Arm den Boden berühren (linke Hand hält das Gewicht).
- Startposition
- Den Oberkörper senkrecht heben. Nach links drehen und mit dem rechten Arm den Boden berühren (rechte Hand hält das Gewicht).
- **Insgesamt 30x wiederholen (15x Links, 15x Rechts)**

11. Unterer Rücken

- **Startposition:** Liegen auf einem Stuhl. Beine und Becken außerhalb des Stuhls.
- Beine maximal hochheben
- Beugen der Beine
- Startposition
- **20x wiederholen**

12. Isometrische Übung – Bauchmuskulatur

- Liegen auf einem Stuhl. Die Beine und die Arme hochheben.
- Oberkörper, Becken und Beine bilden eine gerade Linie
- **30 sek. Halten**

13. Isometrische Übung – Seitliche Bauchmuskulatur

- **Ellbogenstütz. Linken Arm nach oben zeigen, linkes Bein/ Becken hochheben.**
- **30 sek. Halten**
- **Ellbogenstütz. Rechten Arm nach oben zeigen, rechtes Bein/ Becken hochheben.**
- **30 sek. Halten**

14. Isometrische Übung – Unterer Rücken

- **Startposition:** Liegen auf dem Bauch. Arme nach oben und in der Luft. Beine in der Luft.
- „Schauckelstuhl“ – Beine maximal hochheben, die Position halten und Arme hochheben (Schulter/Oberkörper)
- **Dauer 30 sek.**