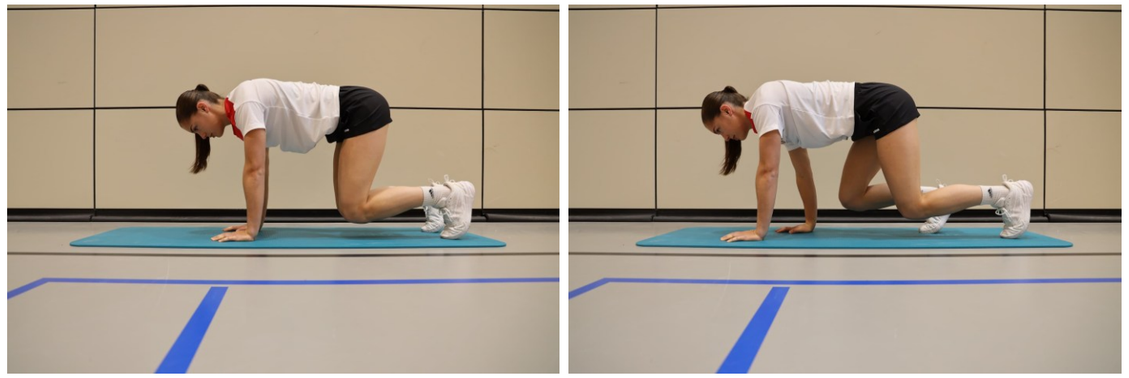
Krabbeln im Vierfüsslerstand
► bear crawl

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Die Übung startet im Vierfüsslerstand mit den Händen direkt unter den Schultern und den Knien senkrecht unter den Hüftgelenken. Nach dem Aufstellen der Zehenspitzen und dem Aktivieren der Rumpfmuskulatur werden die Knie nur wenige Zentimeter vom Boden angehoben, sodass der Rücken eine gerade, waagerechte Linie bildet. Die Fortbewegung erfolgt diagonal und synchron, indem gleichzeitig die rechte Hand und der linke Fuß ein kurzes Stück nach vorne versetzt werden, direkt gefolgt von der linken Hand und dem rechten Fuß. Diese Vorwärtsbewegung wird in einem gleichmäßigen Rhythmus fortgeführt, während die Knie durchgehend knapp über der Matte schweben und das Becken ruhig gehalten wird.



Achtung: Die Hüfte bleibt waagerecht und schwingt nicht von links nach rechts; kurze Schritte machen, je größer der Schritt, desto instabiler der Rumpf; der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht zum Boden zwischen den Händen.

Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

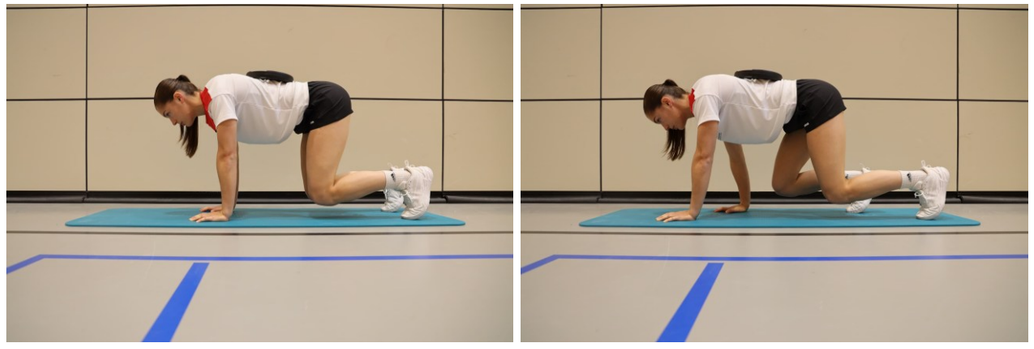
Vereinfachung

- Kürzere Strecke und kleinere Schritte wählen / zunächst statisch halten;
- Knie etwas höher halten.

Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Bewegungsrichtungen (rückwärts/seitwärts) kombinieren und wechseln;
- Zusatzgewicht verwenden;
- Widerstandsband um die Oberschenkel einsetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 2- 4 Gewichtsscheiben/1 Gewichtsweste, 1 elastisches Widerstandsband