# Anheben und Senken des Beckens in Liegestützposition
# ► swiss ball pike

## Körpermitte: Bauchmuskulatur

**Ausführung:** Mit dem Bauch auf den Gymnastikball legen und mit den Händen nach vorne laufen, bis nur noch Schienbeine und Fussrücken aufliegen. Hände schulterbreit unter den Schultern platzieren und eine stabile Plank-Position einnehmen. Bauch, Gesäss und Schultern aktiv anspannen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Mit gestreckten Beinen das Becken kraftvoll nach oben ziehen, bis der Körper ein umgekehrtes V bildet und der Ball zu den Zehenspitzen rollt. Kurz stabilisieren und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückrollen.

**Achtung:** Rumpf nicht durchhängen lassen oder ins Hohlkreuz fallen; Schultern stabil über den Handgelenken halten; keine Schwungbewegungen; Arme gestreckt und Schultergürtel stabil halten; nur so weit ausrollen, wie das Becken stabil bleibt und der untere Rücken nicht durchhängt.



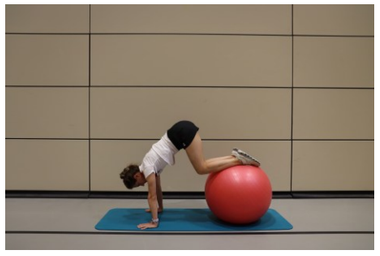


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

### Vereinfachung

- Reiner Plank mit Schienbeinen auf dem Ball statisch halten (ohne Rollbewegung).
- Den Ball weiter unter die Oberschenkel/Hüfte platzieren (der kürzere Hebel erleichtert das Heranziehen erheblich).
- Bewegungsumfang über wenige Zentimeter ausführen.
- Die Bewegung am Boden mit Sliding-Pads oder Handtüchern unter den Füssen ausführen (reduziert die Kippgefahr des Balls).

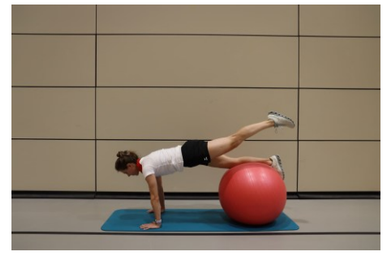


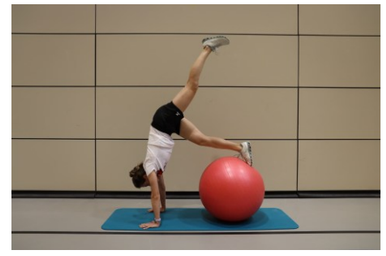


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

### Erschwerung

- In der Pike- oder Tuck-Position oben 2–3 Sekunden statisch verharren; einbeinig durchführen.
- Ein Fuss liegt auf dem Ball, das freie Bein bleibt in Verlängerung des Körpers gestreckt in der Luft.
- Am Ende des Zurückrollens in die Streckung zusätzlich einen sauberen Liegestütz auf dem Boden einbauen.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Gymnastikball
**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Sliding-Pads