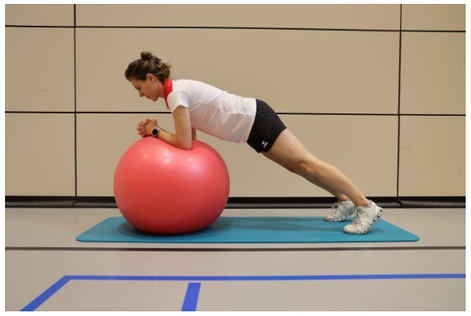
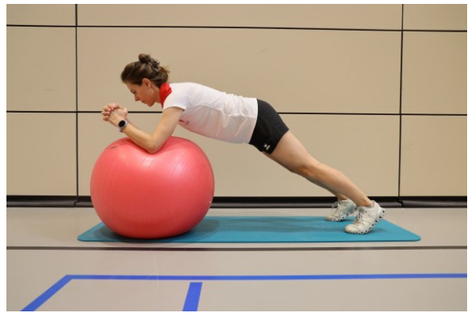
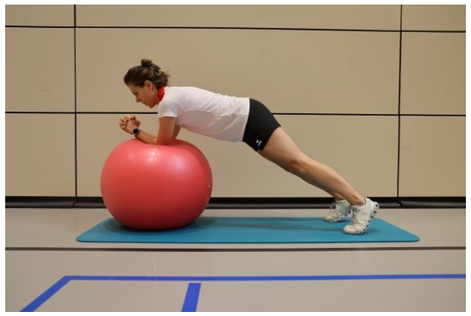
Kreisbewegungen der Unterarme im Unterarmstütz
► swiss ball stir-the-pot

Körpermitte: Bauchmuskulatur

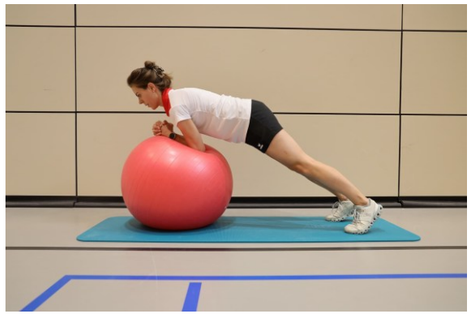




Ausführung: Beide Unterarme schulterbreit auf dem Gymnastikball aufsetzen und die Beine nach hinten in die Plank-Position strecken. Füsse, Becken und Schultern bilden eine gerade Linie. Bauch und Gesäss anspannen, Schultern stabilisieren und den Blick nach unten richten. Mit den Unterarmen kleine, kontrollierte Kreisbewegungen auf dem Ball ausführen. Rumpf, Becken und Beine bleiben stabil, der untere Rücken neutral. Nach einigen Wiederholungen die Richtung wechseln.

Achtung: Lendenwirbelsäule hängt durch (Hohlkreuz); Gesäss weicht zu weit nach oben aus (Dachposition); Becken wackelt oder rotiert stark; Schultern sacken ein, Schulterblätter stehen ab; Rührbewegungen sind zu gross, hektisch oder unkontrolliert; Pressatmung oder falsche Kopfhaltung (zu tief/überstreckt).

Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

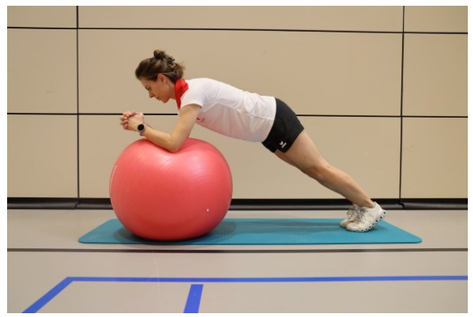
Vereinfachung



- Die Knie auf dem Boden ablegen und den Stütz mit verkürztem Hebel ausführen.
- Füsse deutlich breiter als schulterbreit aufstellen, um die Standfläche zu vergrössern.
- Statischen Unterarmstütz auf dem Ball halten, ohne Kreise zu rühren.
- Statt Kreisen nur minimale Vor- und Zurückbewegungen über wenige Zentimeter ausführen.

Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung



- Füsse ganz eng zusammenstellen oder Füsse auf eine schmale Schwedenbank stellen.
- Die Kreisbewegungen bewusst vergrössern und das Tempo deutlich verlangsamen.
- An den Bewegungsumkehrpunkten jeweils 2 Sekunden statisch verharren.
- Eine Gewichtsweste tragen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste