

## 1.5.2. GRUNDSITZ

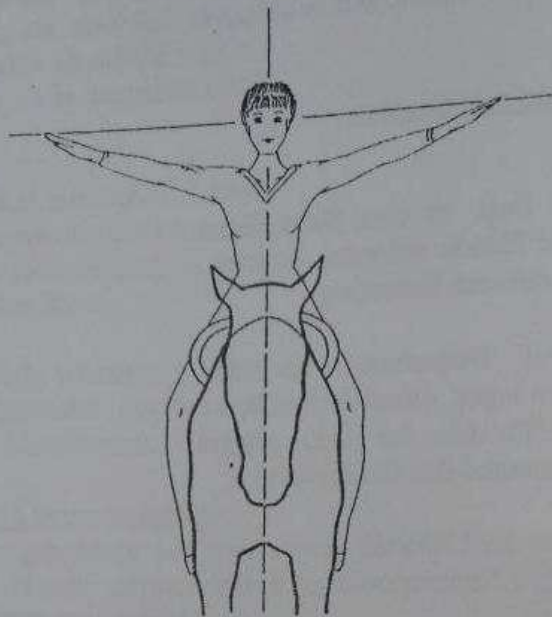


Abb. 13 (DRV 1993, S. 52)

<u>Hauptanforderungen</u>	<u>Ziel der Gymnastik</u>	<u>Übungsverweis</u>
1) losgelassene, aufrechte Haltung des Oberkörpers	→ Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	Rückenkräftigung siehe „Fahne“
2) korrekte, losgelassene Arm-, Kopf- und Handhaltung	→ Lockerung und Dehnung der Nacken-, Schulter- und Handmuskulatur → Stabilisation der Halsmuskulatur → Armhaltekraft	
3) Kompensation des Galopp-schwunges / Mitschwingen im Beckengürtel	→ Beweglichkeit im Beckengürtel	

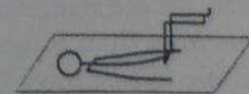
## 1) Kräftigung, Bauch / Rücken, Rückendehnung

### a) Einzelübungen

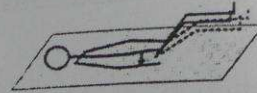
#### Kräftigung Bauch

##### Gerade Bauchmuskeln

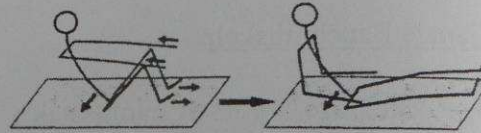
- Rückenlage, Fersen aufgestellt, angewinkelte Knie; Gesäß anspannen, Zehen anziehen, Arme neben dem Körper, LWS in den Boden drücken und Bauch anspannen.
- Bauchaufzüge: Rückenlage, Fersen aufgestellt, angewinkelte Knie; Gesäß anspannen und Arme nach vorne schieben, langsames Aufrichten des Oberkörpers; zunächst den Kopf anziehen, dann den Oberkörper aufrichten, Anheben des Oberkörpers nur bis etwa  $30^{\circ}$  (bis man durch die eigenen Beine hindurchschauen kann).
  - Variation:  
Hände dabei im Nacken verschränken.
  - Steigerung der Übungsintensität:  
Bauchaufzüge mit überkreuzten Beinen.
- „Crunches“ Rückenlage, Beine im rechten Winkel in der Luft; Handflächen und gestreckte Arme nach vorne schieben, bis der Oberkörper abhebt
  - Anfänger:  
Unterschenkel auf einen Stuhl, Kasten oder Gymnastikball legen.
  - Variation:  
Hände dabei im Nacken verschränken.
- „Beckenlift“ Rückenlage; Knie Richtung Decke bewegen, ohne sie dabei anzuziehen.



- Rückenlage; LWS auf den Boden drücken und die Fersen langsam parallel zum Boden nach vorne schieben, LWS soll dabei immer auf dem Boden bleiben; Endposition halten.



- Sitz, Bauch anspannen, Rücken nach hinten drücken und abwechselnd Beine strecken / Arme anziehen und umgekehrt.



### Schräge Bauchmuskeln

- Rückenlage; Bauchaufzüge mit diagonalem Aufrichten des Oberkörpers, dabei Hände außerhalb eines Beines oder beidseitig eines Knies vorbeiführen.

→ Variation:

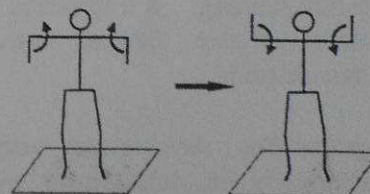
Hände dabei in den Nacken legen.

## 2) Kräftigung / Lockerung / Dehnung: Nacken / Schulter / Hand

### a) Einzelübungen

#### Kräftigung Nacken / Schulter

- Stand; Handfläche drückt gegen die re/li Wange, die isometrisch dagegen hält; von unten gegen das Kinn, von vorne gegen die Stirn, sowie von hinten gegen den Hinterkopf; entsprechend gekräftigte Muskulatur anschließend dehnen.
- Stand, Arme hängen lassen; Schultern vorne und hinten kräftig zusammenführen.
- Stand; Arme seitlich und gebeugt, Ellbogen auf Höhe der Schultern nach hinten ziehen; Richtung der Unterarme nach unten und oben wechseln; Spannung kurz halten.



→ Variation:

Unterarme wechselseitig nach oben und unten.



## Dehnung / Lockerung der Hände

- Stand, gebeugter Arm mit Handfläche nach oben vor dem Körper mit der anderen Hand die Finger fassen und nach vorne dehnen.
- Stützel im Vierfüßlerstand am Boden mit wechselndem Ein- und Ausdrehen der Arme; zum Durcharbeiten der Handgelenke.
- Bankstellung, Arme ausgedreht aufstützen, Fingerspitzen zeigen zu den Knien; Oberkörper langsam nach hinten verlagern, bis eine Spannung an den Handgelenken entsteht.
- Grätschstand, Arme in Seithalte; schnelles Schließen und Öffnen der Finger.
- Einwärtsdrehen und Auswärtsdrehen der Unterarme in Vor-, Seit- und Tiefhalte bis zur max. Dehnung; auch mit leichten Hanteln oder Gewichten.
- Grundstellung; Arme parallel in Schulterhöhe nach vorne gestreckt: Fingerspitzen nach unten und oben durch Abwinkeln im Handgelenk, überstrecken der Handflächen und mangelnde Streckung

