

## Rumpfstabilisation – Grundform



Unterarmstütz; Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.



Gestrecktes Bein im Wechsel max. eine Fusslänge abheben; Körper bleibt dabei stabil und ruhig.

**Variation:** Zusätzlich diagonal einen Arm heben.

## Rumpfstabilisation – Einfacher



Stütz an hüfthohen Kasten, an die Sprossenwand, oder an einen Tisch; Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Aus dieser Vorspannung das gestreckte Bein mit Fersenschub nach hinten führen. Schultern bleiben über den Ellenbögen.

## Rumpfstabilisation – Schwieriger



Unterarmstütz auf einer labilen Unterlage (z. B. Luftkissen); Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Gestrecktes Bein im Wechsel max. eine Fusslänge abheben; Körper bleibt dabei stabil und ruhig.