



Leben ist Bewegung und

Bewegung ist Leben

Leonardo da Vinci



Bauchübung Nr. 3

Ausgangsposition

Rückenlage. Die Oberschenkel werden so weit angezogen, dass die Unterschenkel sich in der Luft befinden. Die Beine können auch auf einem Stuhl o.ä. abgelegt werden. Die Arme werden neben dem Körper auf dem Boden abgelegt.

Bewegung

Der Oberkörper wird langsam etwa 10 Zentimeter aufgerichtet. Von dort wird der Oberkörper wieder langsam gesenkt. Der Blick richtet sich nach oben.

Variation

- Die Arme werden während der Bewegung hinter dem Kopf verschränkt oder ausgestreckt.
- Der Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel wird vergrößert indem die Füße weiter entfernt vom Po aufgestellt werden.

Achtung: Häufiger Fehler

Der Kopf wird stark mitbewegt und stellt somit keine Verlängerung der Wirbelsäule mehr da. Das Aufrichten erfolgt ruckartig und nicht langsam.