



Bauchübung Nr. 5

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

Während der Oberkörper langsam aufgerichtet wird, werden beide Arme neben ein Bein geschoben. Dabei muss der Oberkörper leicht in Richtung der Hände gedreht werden. Der Blick folgt den Händen. Langsam wird der Oberkörper zurück bewegt. Nach 10 Wiederholungen wird die Seite gewechselt.

Variation

Die Arme werden während der Bewegung hinter dem Kopf verschränkt. Während des Aufrichtens dreht der linke Ellbogen und die linke Schulter zum rechten Knie und umgekehrt.

Achtung: Häufiger Fehler

- Der Kopf wird stark mitbewegt und stellt somit keine Verlängerung der Wirbelsäule



mehr da.

- Das Aufrichten erfolgt ruckartig und nicht langsam.