



EIGNUNGSPRÜFUNG KÖRPERLICHE GEWANDTHEIT

RICHTIGE BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG

SIT-UPS

1. Fersen aufstellen – du solltest sie mit deinen Fingerspitzen gerade noch berühren können.
2. Arme vor der Brust überkreuzen und den Blick nach oben richten.
3. Mit Hilfe der Bauchmuskulatur die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden abheben und kontrolliert wieder senken.
4. Spannung halten – der Rücken und die Schulterblätter bleiben konstant in der Luft, nicht wieder ablegen!!!
5. Die untere Rückenpartie bleibt in Bodenkontakt

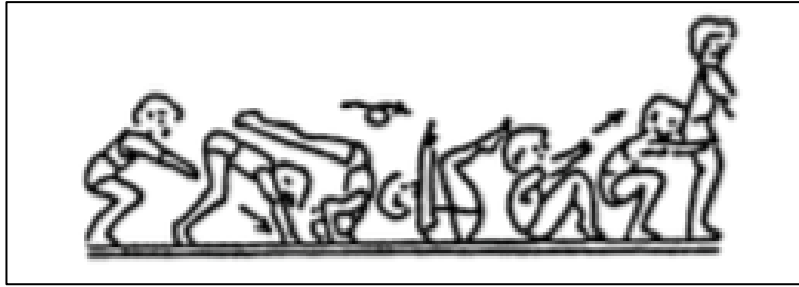


Häufige Fehler bei der Ausführung von Sit-ups

- Einrollen des Oberkörpers
- Ziehen am Hinterkopf
- Sit-ups mit Schwung ausführen
- Pressatmung / Luft anhalten
- Hohlkreuz machen



Rolle vorwärts (vom Stand in den Stand)



1. Aus dem Stand absenken in den flüchtigen Hockstand
2. Schulterbreites Aufsetzen der Hände
3. Kopf zur Brust, runder Rücken
4. Abdruck von den Füßen und gleichzeitige Streckung der Beine
5. Gesäß über Hände und Kopf bringen
6. runder Rücken rollt „Wirbel für Wirbel“ ab (nicht über den Kopf rollen, sondern über die Schultern!)
7. Hände lösen sich vom Boden, schnell in Vorhalte strecken
8. aktives Aufrichten des Oberkörpers ohne Zuhilfenahme der Hände
9. Gewichtsverlagerung auf die Füße
10. vom Hockstand aufrichten zum Stand



Plank-Übung | Unterarmstütz



1. Beine, Po, Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie
2. Deine Ellbogen sollten genau unter deiner Schulter positioniert sein
3. Dein Blick richtet sich gerade nach unten auf den Boden
4. Halte diese Position