

Übung zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Brücke: Silber



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Beine sind angewinkelt, die Füße aufgestellt. Führen Sie das Gesäß langsam nach oben, bis der Körper eine Gerade bildet, und halten Sie diese Position.

Marschieren Sie nun abwechselnd zehnmal mit jedem Fuß auf der Stelle und achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte oben, d.h. in der Geraden, bleibt. Dann machen Sie eine kurze Pause und wiederholen die Übung.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes