



**Aufwärmen:**

**Kräftigende Übungen**

## 1. Liegestütz vw. rw.

	<p><b>Rumpfmuskulatur</b></p> <p>Die Liegestützstellungen werden statisch während ca. 1 Minute gehalten.</p>	
--	--	--

## 2. Einbeinliegestütz vw.

<p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<p><b>Rumpfmuskulatur</b></p> <p>Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.</p>	<p><b>Endposition</b></p>
--------------------------------	--	---------------------------



## 3. Einbeinliegestütz rw.

<p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<p><b>Rumpfmuskulatur</b></p> <p>Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.</p>	<p><b>Endposition</b></p>
--------------------------------	--	---------------------------



## 4. Einbeinliegestütz auf Ellbogen vw.

<p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<p><b>Rumpfmuskulatur</b></p> <p>Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.</p>	<p><b>Endposition</b></p>
--------------------------------	--	---------------------------



### 5. Einbeinliegestütz auf Ellbogen rw.

Ausgangsstellung	Rumpfmuskulatur	Endposition
	Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.	



### 6. Po

Ausgangsstellung	Hintere Oberschenkel und Hüftmuskulatur	Endposition
	Durch Hüftstreckung Becken bis zur vollständigen Rumpfstreckung nach oben drücken. Zurück zur Ausgangsstellung ohne Absetzen des Gesäßes.	

### 7. Bauchmuskeln

Ausgangsstellung	Bauchmuskulatur	Endposition
	Knie gebeugt, Fersen auf dem Boden. Oberkörper abheben und einrollen, zurück in die Ausgangsstellung ohne den Kopf abzulegen.	

### 8. Liegestütz sw.

Ausgangsstellung	Seitliche Rumpfmuskulatur	Endposition
	Ellenbogenstütz in Seitlage, Füße parallel. Becken seitwärts anheben bis der Rumpf gestreckt ist. Zurück in die Ausgangsstellung, ohne dass das Becken auf der Unterlage abgestützt wird.	

Alle Übungen als [PDF \(280 KB\) downloaden!](#)

Noch mehr Ideen zum Einlaufen findest du in der Broschüre „[Spiel- und Übungssammlung Aufwärmen](#)“!