

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

1: Klappmesser



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Gestreckte Arme und Beine über dem Kopf zusammenführen
- ▷ Ball übergeben
- ▷ Dynamisch langsam

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

2: Rotation



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Im knienden Ausfallschritt Ball seitlich zur Wand werfen
- ▷ Ball/Medizinball dem Niveau anpassen
- ▷ Position stabil halten
- ▷ Dynamisch explosiv
- ▷ Variante: Knie leicht oberhalb Boden

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

3: Brücke



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Becken leicht anheben, Füße Schulterbreit
- ▷ Knie wechselseitig und langsam Richtung Brust ziehen, kurz halten, langsam senken
- ▷ Gesäßmuskulatur anspannen
- ▷ Steissbein und Bauchnabel zusammenziehen
- ▷ Zehenspitzen Richtung Schienbein
- ▷ Hüftachse parallel zum Boden

[vgl. ISPA Präventionsprogramm](#)

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

4: Stützen



2-3 Serien à 45 Sekunden

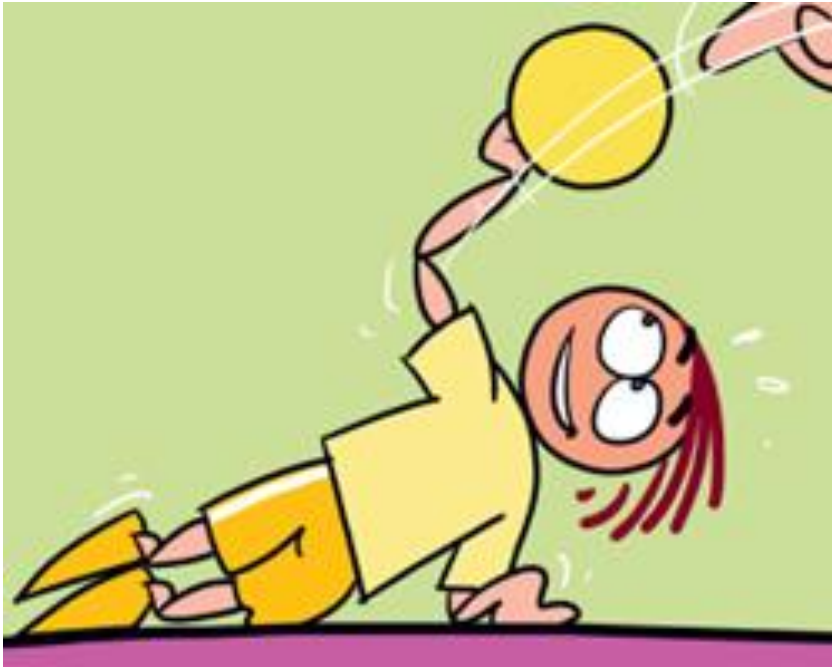
- ▷ Diagonal alternierend Bein und Arm heben und 2 Sekunden halten
- ▷ Kopf, Schulter, Hüfte und Knie bilden eine Linie
- ▷ Natürliche Position der Lendenwirbelsäule beibehalten

[vgl. ISPA Präventionsprogramm](#)

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

SWISSKI

5: Seitstütz

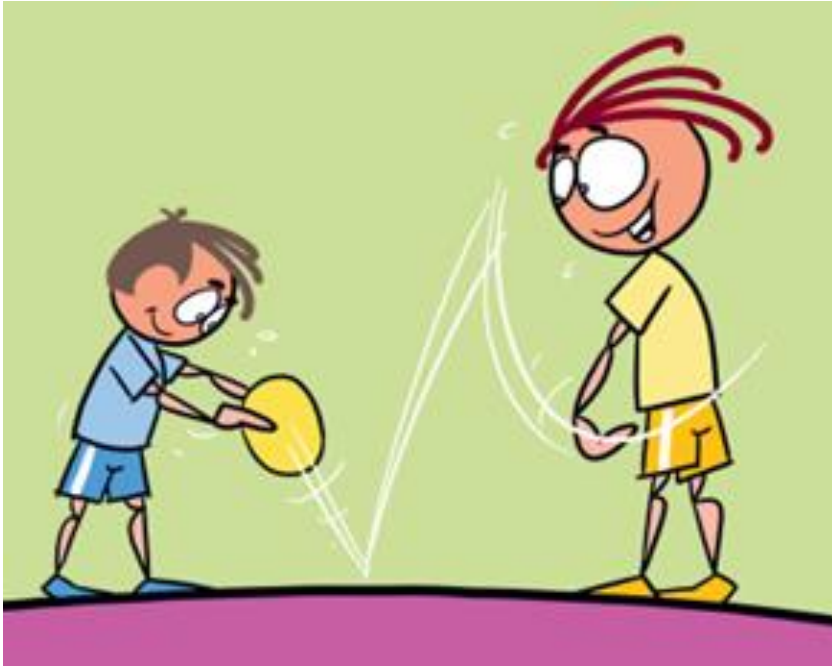


2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Ball an Wand (oder Partner) werfen
- ▷ Hüfte ist angehoben und gestreckt
- ▷ Ganzkörperspannung halten
- ▷ Variante: Seitstütz mit gestreckten Beinen

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

6: Ballpreller



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Leichter Medizinball/Ball auf den Boden zum Partner prellen
- ▷ Aus vollkommener Streckung mit angespannter Rumpfmuskulatur
- ▷ Dynamisch explosiv
- ▷ Variante: an Wand prellen

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

SWISSKI

7: Schiffli



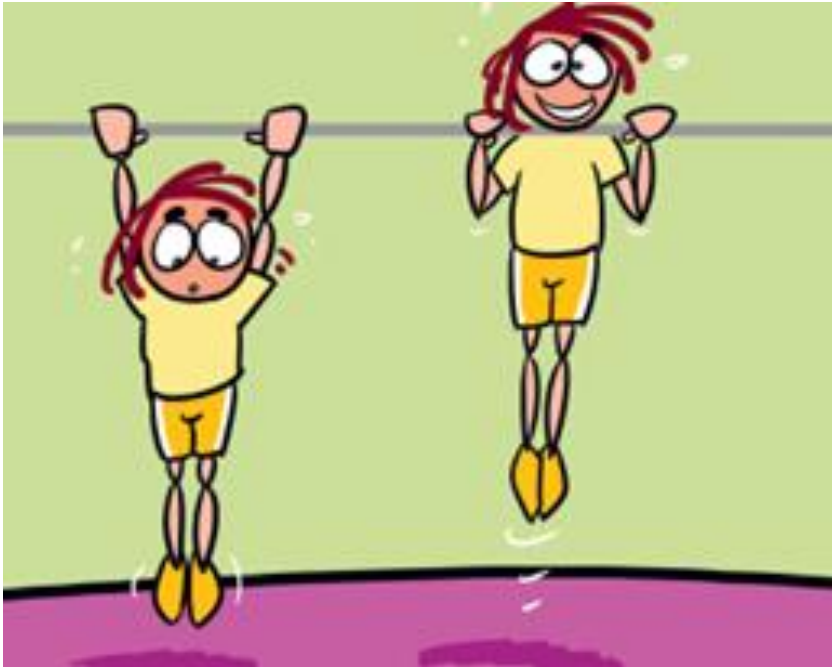
2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Ball abwechlungsweise li und re auf Boden prellen
- ▷ Spannung im Gesäss halten
- ▷ Bauchnabel und Steissbein zusammenziehen
- ▷ Schulterblätter nach hinten und unten ziehen

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

SWISSKI

8: Hangen



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Rechts mit hangeln beginnen
- ▷ In der Mitte Beugehang halten
- ▷ Nach links hangeln

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

SWISSKI

9: Scheibenwischer



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Ball mit gestreckte Beine abwechselnd nach rechts und links zur Seite führen
- ▷ Dynamisch langsam
- ▷ Variante: gebeugte Beine

Kraft Rumpf/Oberkörper Circuit Top 10

SWISSKI

10: Klettern



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Ein Rad links und rechts an der Sprossenwand/Wand drehen
- ▷ Variante: Hände am Boden