*Punkteverteilung:*

Stationskarte: RUMPF

# ÜBUNG: Russian Twist

|  |  |
| --- | --- |
| 20 Sekunden halten | 1 Punkt |
| 40 Sekunden halten | 2 Punkte |
| 60 Sekunden halten | 3 Punkte |

*Ziel:* Kräftigung der mittleren und seitlichen Bauchmuskeln

*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):*

Gleiche Übung mit Anheben der Beine

*Punkteverteilung:*

|  |  |
| --- | --- |
| 30 Aufsetzer (15 links + 15 rechts) | 1 Punkt |
| 40 Aufsetzer (20 links + 20 rechts) | 2 Punkte |
| 60 Aufstetzer (30 links + 30 rechts) | 3 Punkte |

# ÜBUNG: Rumpfheber

*Ziel:* Kräftigung der Rückenmuskulatur

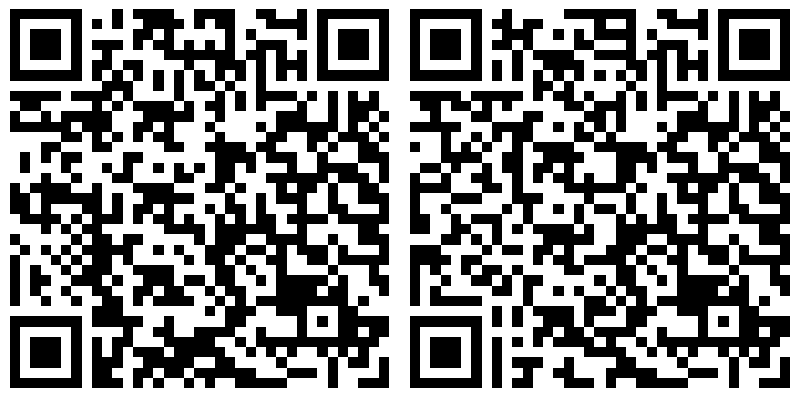
*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):*

Zusätzlich kleine, schnelle Hackbewegungen mit den angehobenen Armen

# Quizfragen

1. Was ist kein primärer Effekt von Bauchmuskeltraining?
   1. Entlastung der Wirbelsäule
   2. Sixpack
   3. Gewichtsreduktion
2. Warum ist es vor allem wichtig, die Rückenmuskulatur zu trainieren?
   1. Stabilisierung und Schutz der Wirbelsäule
   2. Straffer, durchtrainierter Körper
   3. Hohe Dehnbarkeit im Rücken

Zum Video



Übung 1 Übung 2