

# Stationskarte: RUMPF

## 1. ÜBUNG: Russian Twist



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 Aufsetzer (30 links + 30 rechts)	3 Punkte

## 2. ÜBUNG: Rumpfheber



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur



*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):*  
Zusätzlich kleine, schnelle Hackbewegungen mit den angehobenen Armen

Punkteverteilung:

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

## Quizfragen

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

Zum Video

