

Senken und Anheben der Beine in Rückenlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Trainierender: In Rückenlage die Beine des stehenden Partners festhalten. Die Beine senkrecht in der Höhe ausstrecken und wenn der Partner die Beine in Richtung Boden stossen will dagegen halten/die Abwärtsbewegung bremsen, so dass die Beine nie den Boden berühren.

Partner: Hält die Beine des Trainierenden in Hochhalte fest und stösst diese in Richtung Boden ab.

Achtung:

Immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen). Ständiger Kontakt des Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen, Beine möglichst gestreckt halten.

Erleichtern:

Position nur halten (Beine ausgestreckt in Verlängerung des Oberkörpers), Beine heben und senken ohne zusätzlichen Impuls durch den Partner.

Erschweren:

Erhöhter Impuls durch den Partner; Zusatzgewicht für die Beine.

Variante:

Der Partner stösst die Beine nicht nur gerade in Richtung des Bodens sondern auch zur Seite (Richtung für den Trainierenden bekannt oder vom Partner willkürlich definiert).

