

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 225 Rückenpower – Krafttraining für Fortgeschrittene

Rainer Kersten

Rücken-Power **(Krafttraining für Fortgeschrittene für die Rumpfmuskulatur mit dem eigenem Körpergewicht)**

Aufwärmen:

- 15 min.
- Laufen mit Mobilisation
- Zu zweit Schieben/Drücken vorwärts/rückwärts/seitwärts
- Schieben im Liegestütz
- Bauchlage, Arme seitlich abgewinkelt, Fuß zur Hand
- Rückenlage, Arme seitlich abgewinkelt, Hacke zur Hand

Hauptteil:

- **Schweres Krafttraining für den Rumpf ohne Zusatzgerät mit hohen koordinativen/propriozeptiven Ansprüchen**
- 40 min.
- 3 Sätze a` 30-40 sec. Belastung
- zwischen den Sätzen aktive Gehpause
- ggf. zwischendurch trinken
- 10 verschiedene Übungen in verschiedenen Schwierigkeiten
- ÜL macht während der aktiven Gehpause vor
- Jeder TN sucht sich die Schwierigkeit heraus, die er mindestens 20 sec. durchführen kann
- Matten pro TN in der Halle verteilt

Entspannung:

- 5 min.
- Ausgehen, ausschütteln, trinken
- Mobilisation

Übungen zum Hauptteil:

- **Bauchmuskeltraining „Käfer“** (mit gebeugtem Knie, mit gestreckten Beinen)
- **Raupengang** (parallel, gegrätscht)
- **Schranke** (mit gebeugtem Knie, mit gestreckten Beinen, mit abgehobenen Gesäß und festhalten)
- **Good mornings** (Hände an den Ohren, Arme lang neben dem Kopf, mit links/rechts Bewegungen)
- **Vierpunktstand** (statisch halten, Punkte einzeln abheben, P. diagonal abheben)
- **Ausfallschritt** rückwärts mit diagonaler Rotation
- **Seitlage** mit Abduktion des oberen Beines und Adduktion des unteren Beines
- **X-Stand** (statisch halten, „umfallen“ in den Liegestütz)
- **Ausfallschritte seitlich** tief vorgebeugt
- **Vierfüßerstand** (zweites Knie auch vom Boden abgehoben)