

## 5. Beckenlift - Crunch

### Bewegungsfreiräume schaffen

vor dem Sprinten/Springen  
vor dem Werfen/Schlagen  
vor Ganzkörperübungen



### Könnensstufe

Anfänger  
Fortgeschrittener  
Köner



### Altersbereich

bis 6 Jahre  
7 bis 10 Jahre  
11 bis 14 Jahre  
15 bis 18 Jahre



### neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte  
für Knie und Fuß  
für die Schultern



### Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:



alleine



paarweise



als Gruppe

Geräte: Turmatten



1

### Organisation

- Einzelübung am Ort mit ausreichend Übungsraum in der Länge

### Ablauf

- Der Sportler liegt auf dem Rücken, die Beine leicht angewinkelt, die Füße über die Fersen auf den Boden gesetzt. Die Füße drücken während der ganzen Übung in den Boden oder die Matte.
- Erster Teil: langsam das Becken anheben (Beckenlift), bis die Wirbelsäule gestreckt ist und Bodenkontakt nur noch mit Schultern, Armen und Füßen besteht (s. Bild 1); danach zurück.

- Zweiter Teil: Rumpf anheben und Arme nach vorn schieben (Crunch; s. Bild 2), danach wieder zurück.
- Mehrfache Wiederholung. Schwerpunkt ist die Bewegung der Wirbelsäule: wechselseitig von der Brust und dem Becken her „aufrollen“.

### Beachte

- Durchgängig die Fersen in den Boden drücken!
- Achten Sie auf kontrollierte Bewegungen und die korrekte Haltung der Wirbelsäule.
- Die Bewegungen sollen langsam und bewusst ausgeführt werden.



2