

## Kurs 7

**Rumpf 2** ist im Wesentlichen die schnellere und anstrengendere Variante von Rumpf1 in Kurseinheit 2.

Wer dort also die **vereinfachten Übungen** der Rumpfmuskulatur für den persönlichen Anfang vorgezogen hat, kann vermutlich nun im fortgeschrittenen Stadium bei Kurs 7 bereits viel mehr Übungen aus Kurs 2, so wie dort vorgeturnt, mitmachen, z.B. so:

Aufwärmen mit: 1) **Flutter Übung**: Im Stehen Arme seitlich gestreckt auf Schulterhöhe heben und dann schnell etwas nach unten bewegen und zurück wie das Flattern von Flügeln. Nach 30 Sekunden die Richtung der Bewegung nach hinten anstelle nach unten verändern, ebenfalls 30 Sekunden lang.

2) Anstelle von **Skipping**: auf der Stelle treten, langsam beginnen, Tempo steigern bzw. Bewegung intensivieren bis zum ange deuteten auf der Stelle laufen.

Übung 1 **4-Füßlerstand** nun ausführen: evtl. erst nur einen Arm gestreckt heben und die Hand dann wieder zurück auf den Boden und dann das Bein der Gegenseite gerade hochheben und wieder absenken. Wenn das gut geht, schließlich wie vorgeturnt gleichzeitig linken Arm und rechts Bein heben bei geradem Rücken. Später dann das Gleiche mit dem anderen Arm und Bein.

Zweite Übung **im 4-Füßlerstand** ersetzen: im Stehen abwechselnd ein Knie anheben für 2-3 Sek insgesamt 45 Sek, 30 Sek Pause, dann die nach oben gestreckten Arme nach vorne führen und 3 Sek halten und wieder nach oben, aber Schultern unten lassen insgesamt 45 Sek. Wenn das nun leicht geht, bitte doch eine Übung im 4-Füßlerstand anschließen: langsam, Wirbel für Wirbel vom Steißbein ausgehend den Rücken nach ganz oben runden für 3 Sek und dann wieder zurück bis zum Durchhängen und wiederholen.

Dritte Übung **Im Seitstütz** die beschriebene einfachste Variante durchführen, also nur die Hüfte etwas anheben, Rumpf und Oberschenkel bilden eine gerade Linie, ca. 20-30 Sek. halten. Dann alles auf der anderen Seite stützliegend wiederholen. Versuchsweise mal das obere Bein anheben wie vorgemacht.

Vierte Übung **im länglichen 4-Füßlerstand** in der einfachsten Variante 20-30 Sek still halten, oder ein hochgehobenes Bein ca. 5 Sek halten und dann mit dem anderen Bein abwechseln, insgesamt 20 Sek. Wer Probleme mit den Kniegelenken hat, könnte sich statt dessen seitlich mit geradem Rücken, Hals und Kopf hinlegen, das untere Bein dabei für mehr Stabilität etwas angewinkelt. Das obere Bein gestreckt nach vorne und etwas oben bewegen, ca. 5 Sek. halten, dann nach hinten etwas oben halten und alles wiederholen, zuletzt mit der Ferse in der Luft kleine Kreise in der Längsachse des Körpers malen und auch noch in der Gegenrichtung. Alles auf der anderen Seite liegend wiederholen.

Fünfte Übung **in Rückenlage**: in der einfachsten Variante machen, also nur das Gesäß hochdrücken und oben halten für ca. 30 Sek. Es ist dabei hilfreich, zu Beginn der Bewegung ganz bewusst zuerst das Becken einzurollen, also das Schambein Richtung Kinn und die Lendenwirbelsäule Richtung Boden zu bewegen und dann, Wirbel für Wirbel, den Rücken von der Unterlage zu lösen.

Der Fortschritt ist nicht aufzuhalten, nicht wahr? Weiter so !