



Stabilisierungsprogramm für Anfänger Quelle: Deutscher Fussballbund

Übung 3: Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz mit Bauch zum Boden.
- Gestreckte Beine mit Fussspitzen aufsetzen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben bis der Körper gestreckt ist.
- Bauchnabel „einziehen“

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten



Variation

- Füße abwechselnd in schnellem Rhythmus minimal anheben.
- 3 x 15 Sekunden