



## Allgemeine Rumpfkraft

### Gerade Bauchmuskulatur:



*Käfer*



*sit ups*



*Schaukel*



*Schiffchen*



*Taschenmesser*

### untere Bauchmuskulatur:



*Schwebesitz*



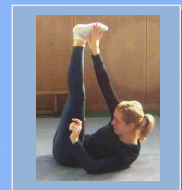
*Schwebehang*



*Beckenkippen*



*Beckenlift*



*...pflücken*

### diagonale Bauchmuskulatur:



*sit ups diagonal*



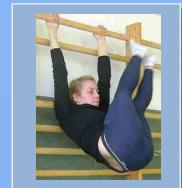
*Schwebesitz diag.*



*Wechselstütz*



*Scheibenwischer*



*Schwebehang*

### seitliche Rumpfmuskulatur:



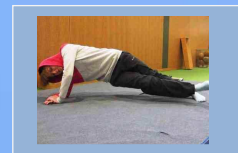
*Seitstütz*



*Beckenlift seidl.*



*Hampelmann seidl.*



*Bein vor-zurück*



*Pezzi-seitlich*

### Rückenmuskulatur:



*Wechsel diagonal*



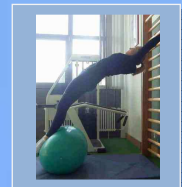
*Adler*



*Schaukel*



*Seitbeuge BL*



*Pezzi-Brücke*

### Dehnung:



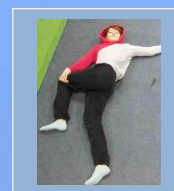
*Bauch-Kröte*



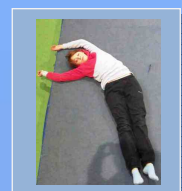
*Brücke*



*Seitbeugen*



*diagonal*



*Halbmond*