

## Rückenübung 5



### Ausgangsposition

Bauchlage gestreckt; beide Arme nach vorne ausgestreckt; Kopf befindet sich wenige Zentimeter  
Seitenlage gestreckt, der Oberkörper wird auf dem Unterarm abgestützt. Das obere Bein liegt  
entweder auf oder vor dem unteren Bein.

### Bewegung

Der gesamte Körper wird angehoben, nur der Unterarm und die Füße haben Bodenkontakt. Die  
Muskulatur des gesamten Körpers ist angespannt. Zwischen den Füßen und den Schultern sollte  
eine gerade Körperhaltung erkennbar sein. Diese Haltung wird etwa 30 Sekunden eingenommen.

Beide Körperseiten werden abwechselnd belastet.



### Variation der Rückenübung:

- Der obere Arm wird während der Endposition auf- und abwärts bewegt.
- Die Endposition wird so verändert, dass nur das untere Bein Bodenkontakt hat und den Rumpf trägt. Das obere Bein wird ohne ablegen auf- und abwärts bewegt.



### Diese häufigen Fehler gilt es zu vermeiden:

Während der Endposition ist zwischen den Füßen und den Knien keine gerade, sondern eine  
bananenförmige Körperhaltung zu erkennen, da der Po nach hinten geschoben ist.  
Während der Endposition hängt das Gesäß nach unten.