

2.2.2 Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur (Schuljahrgang 2)

1. Wende die folgenden Übungen zur Kräftigung deiner Bauch- bzw. Rückenmuskeln an.
(AFB I)

Trommler:



Mondkreisel:



Stapler:



Schwimmer:



2. Wende dir bekannte Übungen zur Kräftigung deiner Rumpfmuskulatur an. Achte auf rückengerechtes Heben und Tragen. Finde weitere Übungen zur Anwendung in der Freizeit (zu Hause, im Freien). (AFB II)