|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kniebeuge** | **Schulterbrücke** | **Liegestütze** | **Bauchpresse** | **Seitheben** |
| (Streckung der Hüfte, Knie, Fußgelenke)   1. Sprung- bzw. Absprungsportarten  (z. B. Weitsprung, Hochsprung) 2. Laufsportarten  (z.B. Sprintstart) 3. Rudersport 4. Sprünge in den Ballsportarten | (Streckung der Hüfte, der LWS, des Knies)   1. Reitsport  (z. B. beim Leichttraben) 2. Sprung- bzw. Absprungsportarten | (Streckung des Ellenbogengelenks)   1. Wurfsportarten  (z.B. Basketball, Handball) 2. Stoßsportarten  (z.B. Kugelstoßen) 3. Kampfsportarten   (z.B. Boxen) | (Beugung der Hüfte, Beugung der Wirbelsäule)  Rumpfstabilität\* in allen Sportarten, die schnelle Extremitätenbewegungen und Haltefunktionen erfordern  (z.B. Schießsportarten, Kampfsportarten, Ausdauersportarten)  🡪 verhältnismäßig bei allen Sportarten vorhanden | (Streckung der BWS, LWS und der Arme)   1. Klettersport 2. Reitsport 3. Rudersport   🡪 großer Anteil an der Rumpfstabilität\* |

\*Rumpfstabilität = Produkt aus Aktivität aller Rumpfmuskeln