|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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