04.01 Core

Rumpfstabilität, Körperspannung, Anti-Rotation und kontrollierte Bewegungsführung

Parameter	Inhalt
Zielgruppe	Fortgeschrittene Trainierende mit guter Grundkraft, sauberer Körperspannung und Erfahrung mit Core-Übungen
Trainingshäufigkeit	2 bis 3 Einheiten pro Woche, in der Regel mit mindestens 48 Stunden Abstand zwischen vollständigen intensiven Core-Einheiten
Dauer pro Einheit	ca. 60-75 Minuten
Intensität	Einwärmen RPE 4-6/10; Hauptteil überwiegend RPE 7-8/10, einzelne letzte Arbeitssätze maximal RPE 9/10; saubere Technik und kontrollierte Atmung haben Vorrang
Material	Widerstandsbänder, Yogamatte und sicherer Fixpunkt bzw. Bandanker

Trainingsprinzip: Dieser fortgeschrittene Core-Plan trainiert Anti-Extension, Anti-Rotation, seitliche Stabilität und dynamische Rumpfkontrolle. Das Einwärmen bereitet Atmung, Rippen-Becken-Kontrolle und Schulterstabilität mit reduzierter Belastung vor. Im Hauptteil werden die Übungen als strukturiertes Satztraining ausgeführt; im Ausklingen wird die Spannung kontrolliert reduziert. **Progression:** Standardumfang sind die angegebenen Mindestsätze. Wird die obere Zeit- oder Wiederholungsangabe in allen Sätzen bei sauberer Technik und höchstens RPE 8 erreicht, zuerst Wiederholungen oder Haltezeit ausschöpfen, danach den Hebel, Bewegungsumfang oder Bandwiderstand erhöhen. Erst anschliessend kann bei Übungen mit Satzbereich ein zusätzlicher Satz ergänzt werden. Jeweils nur einen Belastungsfaktor gleichzeitig steigern. Abbruchkriterium: Den Satz beenden, sobald Rumpfposition, ruhige Atmung oder kontrollierte Bewegungsführung nicht mehr eingehalten werden können.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Rumpfspannung aktivieren, Atmung koordinieren, Beckenposition vorbereiten	8-10 Min.	aktive Core-Ansteuerung und Anti-Extension-Vorbereitung mit reduzierter Belastung; keine Vorermüdung bis zum Technikverlust
Hauptteil	Anti-Extension, Anti-Rotation, seitliche Stabilität und kontrollierte Rumpfkraft	40-55 Min.	Strukturiertes Core-Krafttraining mit Mattenübungen, Bandwiderstand und stabilisierenden Haltepositionen. Bei Angaben „je Seite“ zuerst beide Seiten ausführen, danach die angegebene Satzpause einhalten.
Ausklingen	Puls senken, Rumpfspannung lösen, Atmung beruhigen und die belasteten Strukturen nachbereiten	6-10 Min.	ruhige Cool-down-Übungen: Flankenatmung, Brustwirbelsäulenrotation, Hüftbeugerentlastung und abschliessende 90/90-Atmung

Einwärmen

Dead Bug Hollow Hold mit Bandzug
Belastung: tiefer Core/Anti-Extension/Rippenkontrolle
Ausführung: Rückenlage, Band über Kopf leicht spannen, Arme gestreckt halten, Beine in 90/90 anheben und unteren Rücken aktiv zur Matte kontrollieren.
Umfang: 2 Sätze x 15-20 Sek. | Pause 30 Sek.
Technik: Rippen bleiben tief, Becken kippt nicht, Atmung ruhig halten.

Bear Crawl Shoulder Tap
Belastung: Rumpfstabilität/Anti-Rotation/Schulterkontrolle
Ausführung: Bear-Crawl-Position einnehmen, Knie knapp über der Matte halten und abwechselnd langsam mit der Hand die gegenüberliegende Schulter berühren.
Umfang: 2 Sätze x 5-6 Taps je Seite | Pause 30 Sek.
Technik: Becken bleibt ruhig, Rücken neutral, Gewicht nicht seitlich wegkippen.

Plank Walkout mit Schulter-Protraktion
Belastung: Core/Schulterstabilität/Anti-Extension
Ausführung: Aus dem Stand mit den Händen nach vorne laufen, in eine lange Plank kommen, kurz halten und kontrolliert zurücklaufen.
Umfang: 2 Sätze x 3-5 Wiederholungen | Pause 30-45 Sek.
Technik: Rippen tief halten, Gesäss aktiv, keine Hohlkreuzposition zulassen.

Hauptteil

Band Anti-Rotation Squat Hold
Belastung: Anti-Rotation/Core/Beinachse
Ausführung: Band seitlich fixieren, in tiefer Kniebeuge halten, Arme vor der Brust strecken und den Zug ohne Rumpfrotation stabilisieren.
Umfang: 3 Sätze x 20-30 Sek. je Seite | Pause 60 Sek.
Technik: Knieachse stabil, Brustbein ruhig, Bandzug nicht ins Becken ausweichen lassen.

Side Plank Reach Through
Belastung: seitliche Core-Stabilität/Rotation/Körperspannung
Ausführung: Seitstütz halten, oberen Arm unter dem Körper durchführen und wieder kontrolliert zur Decke öffnen.
Umfang: 3 Sätze x 6-8 je Seite | Pause 60 Sek.
Technik: Hüfte bleibt hoch, Bewegung aus der Brustwirbelsäule, Becken kippt nicht ab.

Dead Bug Band Pulldown mit Beinabsenkung
Belastung: Anti-Extension/tiefer Core/Schulter-Rumpf-Kopplung
Ausführung: Band über Kopf fixieren, Arme nach unten ziehen, Beine abwechselnd langsam absenken und den Lendenbereich stabil halten.
Umfang: 3 Sätze x 6-8 je Seite | Pause 60 Sek.
Technik: Rippen bleiben unten, kein Hohlkreuz, Bein nur so weit absenken wie die Kontrolle stabil bleibt.

Bear Crawl Forward-Back
Belastung: dynamische Rumpfstabilität/Schulter/Core/Hüfte
Ausführung: In Bear-Crawl-Position langsam zwei Schritte vor und zwei Schritte zurück bewegen, ohne das Becken seitlich zu verschieben.
Umfang: 2-3 Sätze x 20-30 Sek. | Pause 45-60 Sek.
Technik: Rücken neutral, Knie knapp über der Matte, Schritte klein und kontrolliert setzen.

Renegade Row mit Bandspannung
Belastung: Anti-Rotation/Rücken/Core/Schulterstabilität
Ausführung: In hoher Plank das Widerstandsband mit einer Hand sicher am Boden fixieren. Mit der anderen Hand das gespannte Band kontrolliert seitlich zum Rumpf ziehen. Nach Abschluss der Wiederholungen die Seite wechseln.
Umfang: 3 Sätze x 6-8 je Seite | Pause 60-75 Sek.
Technik: Füsse breit, Becken parallel zum Boden, Zug langsam und kraftvoll führen.

Half-Kneeling Pallof Press Overhead
Belastung: Anti-Rotation/Core/Hüftstabilität/Schulterkontrolle
Ausführung: Seitlich zum Band im Halbkniestand stehen, Arme nach vorne pressen, anschliessend über Kopf führen und ohne Rumpfverdrehung zurückbringen.
Umfang: 3 Sätze x 6-8 je Seite | Pause 60-75 Sek.
Technik: Gesäss der hinteren Seite aktiv, Rippen tief, Zug nicht über die Lendenwirbelsäule kompensieren.

Hollow Body Rock
Belastung: vordere Core-Kette/Anti-Extension/Körperspannung
Ausführung: Hollow-Position einnehmen, Arme und Beine gestreckt halten und den Körper klein kontrolliert vor und zurück rocken.
Umfang: 2-3 Sätze x 15-25 Sek. | Pause 45-60 Sek.
Technik: Lendenwirbelsäule bleibt kontrolliert, Nacken lang, Spannung gleichmässig halten.

Plank Band Drag
Belastung: Anti-Rotation/Core/Schulterstabilität
Ausführung: In hoher Plank ein locker platziertes Widerstandsband seitlich unter dem Körper durchziehen, ohne das Becken zu rotieren.
Umfang: 2-3 Sätze x 6-8 Drags je Seite | Pause 45-60 Sek.
Technik: Füsse breit, Schultern stabil, Rumpf bleibt ruhig und parallel zum Boden.

Ausklingen

Child's Pose mit seitlicher Rumpfatmung
Ziel: Rumpfspannung lösen, Flankenatmung vertiefen und nach Planks, Bear Crawls und Hollow-Übungen zur Ruhe kommen
Ausführung: In die Kindshaltung gehen, Hände langsam zu einer Seite wandern lassen und bewusst in die gegenüberliegende Flanke atmen.
Umfang: 1 Satz x 45 Sek. je Seite | Pause nur für den Seitenwechsel
Fokus: Schultern locker lassen, Becken schwer werden lassen und jede Ausatmung etwas länger führen.

Open Book Rotation mit ruhiger Ausatmung
Ziel: Brustwirbelsäule mobilisieren, Rotationsspannung abbauen und den Rumpf nach Anti-Rotation-Übungen entspannen
Ausführung: Seitlage, Knie angewinkelt, oberen Arm langsam aufdrehen und dabei Becken und Knie ruhig geschlossen halten.
Umfang: 1 Satz x 6 langsame Wiederholungen je Seite | Pause nur für den Seitenwechsel
Fokus: Becken ruhig halten, Bewegung langsam führen und beim Öffnen ruhig ausatmen.

Half-Kneeling Hip Flexor Stretch mit Overhead Reach

Ziel: Hüftbeuger, vordere Rumpfkette und Flanke nach intensiver Core-Spannung entlasten
Ausführung: Halbkniestand einnehmen, Gesäss der hinteren Beinseite aktivieren, Arm über Kopf führen und leicht zur Gegenseite verlängern.
Umfang: 1 Satz x 30-45 Sek. je Seite | Pause nur für den Seitenwechsel
Fokus: Becken neutral halten, Rippen ruhig bleiben lassen und die Dehnung ohne Pressen zulassen.

90/90-Atmung in Rückenlage

Ziel: Atemrhythmus beruhigen, Bauchwand entspannen und die Rumpfspannung bewusst herunterfahren

Ausführung: Rückenlage, Unterschenkel auf einer stabilen Unterlage in 90/90 ablegen, Hände auf Bauch und Rippen legen und langsam durch die Nase ein- und verlängert ausatmen.

Umfang: 1-2 Minuten ruhig atmen | keine Pause nötig

Fokus: Rippen sinken lassen, Kiefer und Schultern entspannen und die Bauchdecke weich werden lassen.