



© undrey – stock.adobe.com



RATGEBER

Starke Körpermitte

16 Core-Übungen vom Einstieg bis zum Profi – mit einem Fünfzehn-Minuten-Programm zum Ausdrucken

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

swav-berlin.de

Warum die Körpermitte über alles andere entscheidet

„Core“ meint mehr als die Bauchmuskeln. Gemeint ist der gesamte Muskelkorb um die Wirbelsäule: gerade und schräge Bauchmuskeln, der querverlaufende Bauchmuskel, die Rückenstrecker, das Zwerchfell oben und der Beckenboden unten. Zusammen bilden sie den **Zylinder, gegen den sich jede Bewegung von Armen und Beinen abstützt**.

Ist dieser Zylinder schwach, sucht sich die Kraft einen anderen Weg – meist über die Lendenwirbelsäule. Genau daraus entstehen die Beschwerden, die viele für ein reines Rückenproblem halten. Ein Training der Körpermitte setzt deshalb nicht am Schmerz an, sondern an seiner Ursache.

Das Wichtigste in Kürze

- **Was trainiert wird:** gerade, schräge und querverlaufende Bauchmuskeln, Rückenstrecker, Zwerchfell und Beckenboden – als Einheit, nicht einzeln.
- **Was es bringt:** aufrechtere Haltung, besseres Gleichgewicht, weniger Verletzungen, weniger Rückenbeschwerden.
- **Wie oft:** zwei- bis dreimal pro Woche reichen. Die Rumpfmuskulatur braucht Erholung wie jede andere auch.
- **Ausrüstung:** dreizehn der sechzehn Übungen brauchen nichts außer einer Matte.
- **Die häufigste Falle:** Tempo statt Spannung. Eine saubere Plank über zwanzig Sekunden wirkt mehr als fünfzig wacklige Crunches.
- **Atmung:** ruhig weiteratmen. Wer die Luft anhält, verliert die Rumpfspannung – das ist der Fehler, den man von außen am schnellsten sieht.

BEVOR SIE ANFANGEN

Bei akuten Rückenschmerzen, einem Bandscheibenvorfall, nach einer Operation oder in der Schwangerschaft gehört das Training vorab ärztlich oder physiotherapeutisch abgeklärt. Trainieren Sie nie in den Schmerz hinein – ein Ziehen im Muskel ist in Ordnung, ein Stechen im Rücken nicht.

Die sechzehn Übungen im Überblick

Der entscheidende Punkt ist nicht, alle sechzehn zu können — sondern **zwei bis drei sauber zu beherrschen** und von dort aus zu steigern. Deshalb sind sie hier nach Können geordnet.

Einstieg — der Anfang ohne Geräte

- **1 · Hip Thrust** — Gesäß und Rumpf. Braucht nur eine Bank oder ein Sofa.
- **2 · Mountain Climbers** — Rumpf und Hüftbeuger. Bringt zugleich den Kreislauf hoch.
- **3 · Plank mit Hip-Dip** — der ganze Rumpf, mit Betonung der seitlichen Bauchmuskeln.
- **4 · Hollow Man** — tiefe Rumpfspannung. Geht auch bei empfindlichem unterem Rücken.
- **5 · Crab Walk** — Rückseite und Schultergürtel, umgekehrter Vierfüßlerstand.

Fortgeschritten — wenn die Grundspannung sitzt

- **6 · Plank und Rotation** — seitliche Rumpfmuskeln, aus dem Unterarmstütz gedreht.
- **7 · Reverse Hyperextensions** — unterer Rücken und Hüftstrecker, aus der Bauchlage.
- **8 · Seitlicher Plank mit Hip-Dip** — vor allem die seitliche Bauchmuskulatur.
- **9 · Supermann Plank** — Rumpf, Schultern und Koordination gleichzeitig.
- **10 · Russian Twist** — Rumpfrotation im Sitzen, mit oder ohne Gewicht.
- **11 · Tragen der Kettlebells** — Stabilität unter Last. Technisch einfach, fordernd im Rumpf.

Profi — erst mit sicherer Technik

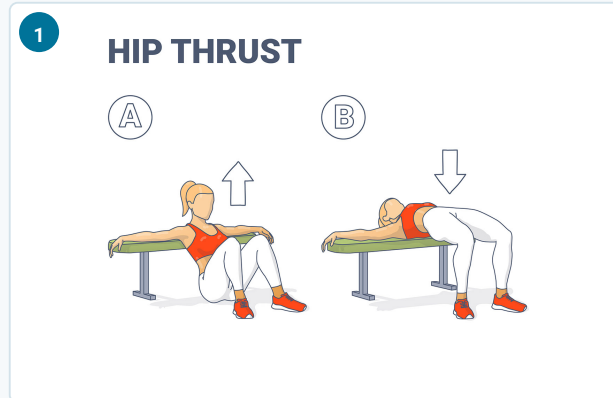
- **12 · V-Ups** — gerade und schräge Bauchmuskeln plus Hüftstrecker.
- **13 · Walking Lunges** — Rumpfstabilität in der Bewegung, mit Zusatzgewicht.

Die drei Plank-Varianten

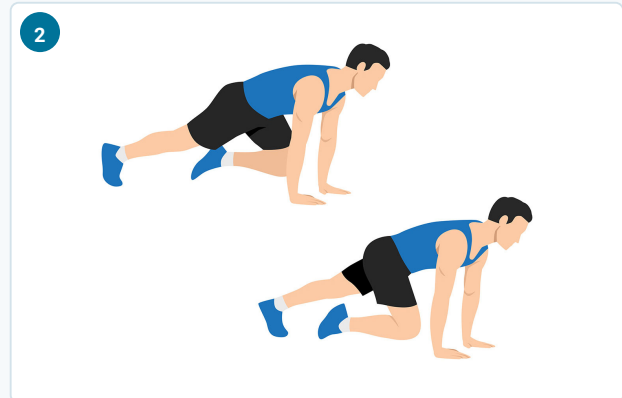
- **14 · Plank Jack** — der waagerechte Hampelmann. Spannung halten, während die Beine springen.
- **15 · Army Crawl Plank** — Knie abwechselnd außen zum Ellbogen, das Becken bleibt ruhig.
- **16 · Reverse Plank** — umgekehrt gestützt, Hüfte nach oben. Öffnet zugleich die Brust.

Wer bei einer Übung die Körperspannung verliert, hat den Punkt erreicht, an dem sie nichts mehr bringt. Dort aufhören ist keine Schwäche, sondern die Übung richtig dosieren.

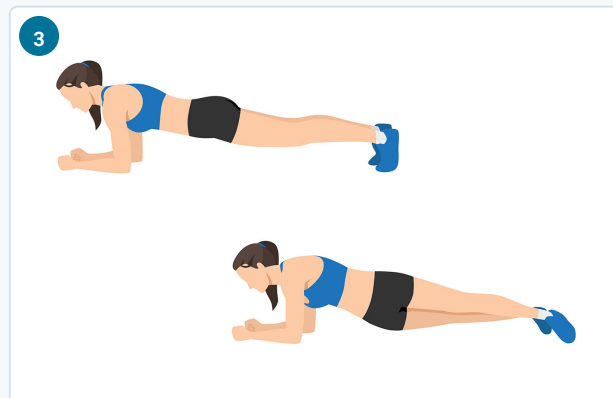
Einstieg: die fünf Grundübungen



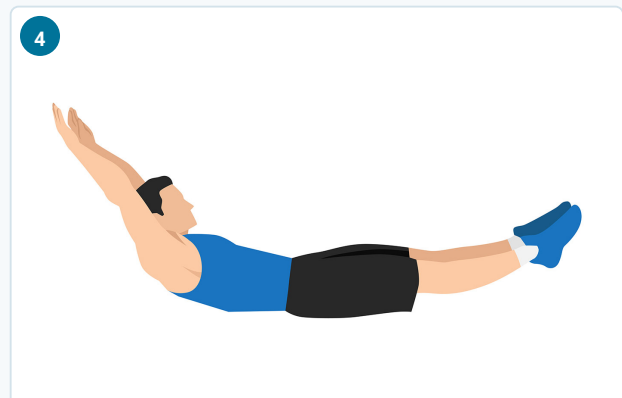
Hip Thrust — Hüfte aus der Gesäßspannung heben.



Mountain Climbers — Knie zum Kinn, Hüfte bleibt tief.



Plank mit Hip-Dip — Becken zur Seite senken.



Hollow Man — unterer Rücken bleibt am Boden.

1. Hip Thrust

Trainiert Gesäß- und Rumpfmuskulatur. Eine der wenigen Übungen, bei der Anfänger sofort spüren, wo die Spannung hingehört.

Start	Mit dem Rücken an eine Bank oder das Sofa setzen, Schulterblätter liegen auf der Kante, Füße hüftbreit flach am Boden, Knie angewinkelt.
Heben	Die Hüfte langsam nach oben schieben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Die Kraft kommt aus dem Gesäß, nicht aus dem unteren Rücken.
Halten	Oben ein bis zwei Sekunden halten, Gesäß bewusst anspannen.
Senken	Kontrolliert absenken, ohne ganz abzulegen. 10 bis 15 Wiederholungen, 2 bis 3 Sätze.

2. Mountain Climbers

Rumpf und Hüftbeuger, dazu ein deutlicher Kreislaufreiz.

Start	Hohe Plank: Hände unter den Schultern, Kopf, Rücken und Fersen in einer Linie.
Bewegung	Das rechte Knie Richtung Kinn ziehen, zurücksetzen, dann das linke. Immer nur ein Fuß verlässt den Boden.
Tempo	Zügiger werden ist erlaubt – aber nur so lange, wie die Hüfte nicht durchhängt und der Rücken gerade bleibt. Sobald die Linie kippt, ist das Tempo zu hoch.
Umfang	20 bis 30 Sekunden am Stück, 2 bis 3 Durchgänge.

Zu schwer? Langsamer ausführen oder abwechselnd nur einen Fuß heben und wieder absetzen, statt beide Beine zu wechseln.

3. Plank mit Hip-Dip

Trainiert den ganzen Rumpf, besonders die seitliche Bauchmuskulatur.

Start	Unterarmstütz, Ellbogen unter den Schultern, Hände locker verschränkt, Füße schulterbreit.
Bewegung	Die Hüfte langsam zu einer Seite senken, bis sie fast den Boden berührt, dann zur anderen Seite.
Achten Sie auf	Die Schultern bleiben flach über den Ellbogen, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
Umfang	8 bis 12 Mal je Seite, 2 Durchgänge.

4. Hollow Man

Die vielleicht ehrlichste Rumpfübung: Sie sieht klein aus und ist es nicht. Auch bei empfindlichem unterem Rücken meist gut machbar, weil er die ganze Zeit Bodenkontakt hat.

Start	Rückenlage, Arme seitlich, Beine angewinkelt, Kinn leicht zur Brust.
Spannung	Den unteren Rücken bewusst flach in den Boden drücken. Hüftknochen und Brustkorb einander annähern.
Halten	Oberschenkel und Gesäß mitanspannen, ruhig weiteratmen. 20 bis 30 Sekunden.
Steigern	Erst wenn der Rücken sicher am Boden bleibt: Arme über den Kopf strecken und die Beine tiefer senken.

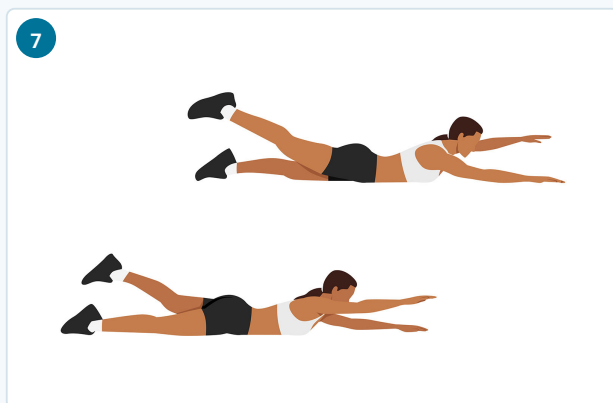
5. Crab Walk

Der umgekehrte Vierfüßlerstand – trainiert Rückseite, Schultergürtel und Rumpfstabilität zugleich.

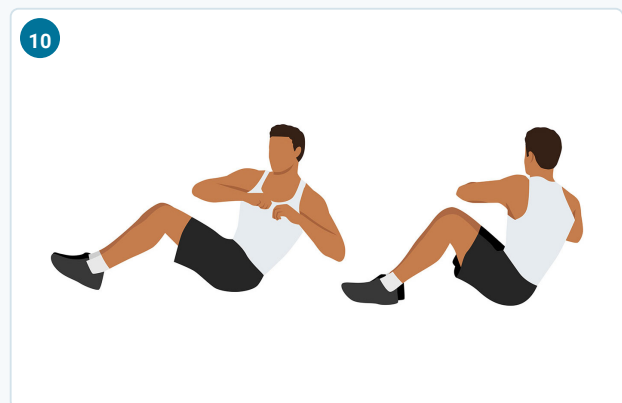
Start	Auf den Boden setzen, Hände hinter dem Gesäß aufstellen, Fingerspitzen zeigen nach hinten, Knie angewinkelt.
Anheben	Das Gesäß vom Boden lösen, bis Rumpf und Oberschenkel eine Ebene bilden.
Gehen	In dieser Position einige Meter vorwärts und wieder zurück gehen.
Umfang	Zwei- bis dreimal etwa fünf Meter, dazwischen kurz absetzen.

Fortgeschritten: sechs Übungen mit mehr Anspruch

Diese sechs setzen voraus, dass die Grundspannung sitzt — also dass eine saubere Plank über zwanzig Sekunden ohne durchhängende Hüfte gelingt.



Reverse Hyperextensions — Arme und Beine aus der Bauchlage heben.



Russian Twist — Oberkörper gegen die Beine verdrehen.

6. Plank und Rotation

Start	Unterarmstütz, Unterarme parallel am Boden.
Drehen	Den Körper als Einheit zur rechten Seite drehen, die Füße rollen mit, die rechte Hand streckt sich zur Decke.
Zurück	Kontrolliert in den Unterarmstütz, dann zur anderen Seite.
Umfang	6 bis 10 Mal je Seite, ruhig geführt.

7. Reverse Hyperextensions

Für den unteren Rücken und den Hüftstrecker — die Gegenbewegung zu allem, was der Schreibtischtag mit der Wirbelsäule macht.

Start	Bauchlage, Arme und Beine gestreckt, Stirn Richtung Boden.
Heben	Bauchmuskeln anspannen, dann Arme und Beine gleichzeitig wenige Zentimeter anheben. Der Blick bleibt zum Boden — der Nacken wird nicht überstreckt.

Senken	Langsam ablegen. 8 bis 12 Wiederholungen.
---------------	---

8. Seitlicher Plank mit Hip-Dip

Start	Seitlage, der untere Unterarm stützt, Füße übereinander, Hüfte anheben.
Bewegung	Die Hüfte zum Boden absenken, ohne abzulegen, und wieder in die seitliche Plank drücken.
Umfang	8 bis 12 Mal, dann die Seite wechseln.
Leichter / schwerer	Leichter mit aufgesetztem unterem Knie. Schwerer mit einer Kurzhantel auf der Hüfte.

9. Supermann Plank

Rumpf, Schultern und Koordination in einer Übung – und ein guter Test dafür, ob die Rumpfspannung wirklich hält.

Start	Unterarmstütz, Ellbogen unter den Schultern, Körper in einer Linie.
Heben	Die rechte Hand nach vorn und gleichzeitig das linke Bein nach hinten heben. Das Becken darf dabei nicht zur Seite kippen.
Wechseln	Zurück in die Ausgangsposition, dann die andere Diagonale.
Umfang	6 bis 8 Mal je Seite. Lieber wenige saubere als viele wacklige.

10. Russian Twist

Start	Aufrecht sitzen, Beine etwa im rechten Winkel angestellt, Oberkörper leicht zurück.
Bewegung	Den Oberkörper kontrolliert nach rechts und links drehen. Die Drehung kommt aus dem Rumpf, nicht aus den Armen.
Steigern	Erst die Fersen wenige Zentimeter abheben, dann ein Gewicht in die Hände nehmen.
Umfang	10 bis 16 Drehungen insgesamt, 2 Durchgänge.

11. Tragen der Kettlebells

Technisch die einfachste Übung der Liste und im Rumpf trotzdem eine der forderndsten – weil die Körpermitte die ganze Zeit gegen das Gewicht arbeiten muss.

Start	In jede Hand eine Kettlebell oder Kurzhantel, aufrecht stehen, Schulterblätter nach hinten unten, Rumpf fest.
Gehen	Langsam und gleichmäßig vorwärts gehen, ohne sich zur Seite zu neigen.
Umfang	Zwei- bis dreimal etwa 20 Meter, dazwischen Pause.
Achten Sie auf	Gleichmäßig atmen. Wer die Luft anhält, verliert die Spannung.

Profi: zwei Übungen für sichere Technik

12. V-Ups

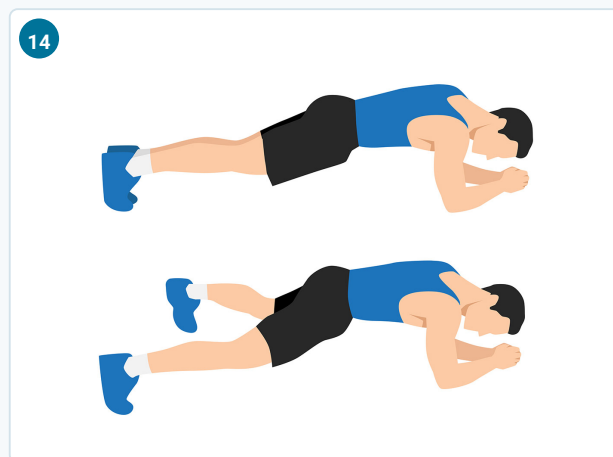
Start	Rückenlage, Arme über dem Kopf gestreckt, Beine lang, Füße zusammen.
Bewegung	Beine und Oberkörper gleichzeitig anheben, bis der Körper ein V bildet und Hände und Füße sich treffen.
Zurück	Langsam ablegen, ohne Schwung zu nehmen.
Leichter	Wenn der untere Rücken vom Boden abhebt, ist die Übung zu schwer – dann stattdessen einen einfachen Crunch ausführen.

13. Walking Lunges

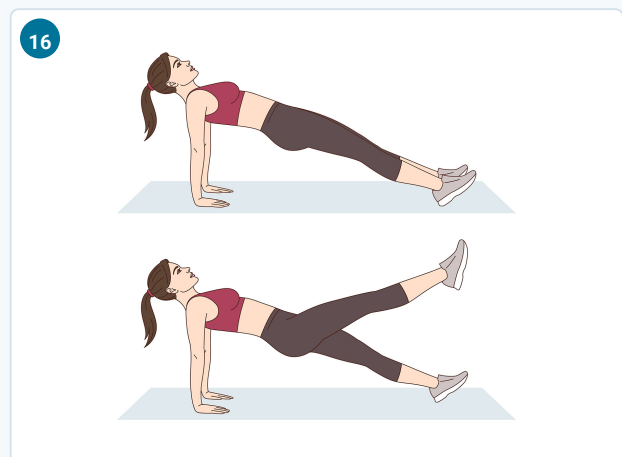
Start	In jeder Hand ein mittelschweres Gewicht, aufrechter Stand.
Schritt	Mit dem linken Fuß weit nach vorn, das rechte Knie Richtung Boden senken. Das vordere Knie bleibt über dem Knöchel.
Weiter	Über den vorderen Fuß aufrichten und direkt den nächsten Schritt setzen.
Leichter	Ohne Gewicht beginnen oder den Ausfallschritt auf der Stelle ausführen.

Die drei Plank-Varianten

Die Plank ist die bekannteste Core-Übung – und die, bei der die meisten Fehler passieren. Diese drei Varianten bauen auf der sauberen Grundposition auf.



Plank Jack – Beine springen, der Rumpf bleibt ruhig.



Reverse Plank – umgekehrt gestützt, Hüfte oben.

14. Plank Jack

Start	Unterarmstütz, Rumpf fest, Füße zusammen.
Bewegung	Beide Beine gleichzeitig nach außen springen und wieder zusammen – wie ein Hampelmann im Liegen.
Achten Sie auf	Die Hüfte bleibt auf Höhe, Bauch und Gesäß fest angespannt.
Umfang	15 bis 25 Sekunden, 2 bis 3 Durchgänge.

15. Army Crawl Plank

Start	Unterarmstütz, Körper in einer Linie.
Bewegung	Die Knie abwechselnd außen am Körper vorbei Richtung Ellbogen ziehen.
Achten Sie auf	Das Becken bleibt stabil und schwingt nicht mit – das ist der ganze Trick der Übung.
Umfang	8 bis 12 Mal je Seite.

16. Reverse Plank

Start	Auf den Unterarmen oder gestreckten Armen hinter dem Körper abstützen, Beine lang.
Heben	Gesäß anspannen und die Hüfte nach oben drücken, bis der Körper eine Linie bildet.
Halten	Etwa 30 Sekunden, dann langsam absenken.
Steigern	Aus der Position abwechselnd ein Knie zur Brust ziehen.

Das Fünfzehn-Minuten-Programm

Die beiden folgenden Seiten sind zum Ausdrucken gedacht. Legen Sie die passende neben die Matte und arbeiten Sie sie ab — **zwei- bis dreimal pro Woche**, mit mindestens einem Tag Pause dazwischen.

Für den Einstieg

2 Min.	Aufwärmen: auf der Stelle gehen, Arme kreisen, Becken lockern.
3 Min.	Hip Thrust — 3 Sätze à 12 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.
3 Min.	Plank mit Hip-Dip — 2 Sätze à 10 je Seite.
3 Min.	Mountain Climbers — 3 Sätze à 20 Sekunden, kontrolliert.
2 Min.	Hollow Man — 3 Sätze à 20 Sekunden halten.
2 Min.	Ausklang: Kindhaltung, dann auf dem Rücken die Knie zur Brust ziehen.

Wenn die Grundspannung sitzt

2 Min.	Aufwärmen wie oben.
3 Min.	Supermann Plank – 3 Sätze à 8 je Diagonale.
3 Min.	Seitlicher Plank mit Hip-Dip – 2 Sätze à 10 je Seite.
3 Min.	Reverse Hyperextensions – 3 Sätze à 10.
2 Min.	Russian Twist – 3 Sätze à 12 Drehungen.
2 Min.	Ausklang wie oben.

So steigern Sie richtig

- **Erst Technik, dann Umfang, dann Gewicht.** In dieser Reihenfolge – nicht anders herum.
- **Alle zwei bis drei Wochen** eine Stufe: mehr Wiederholungen, längere Haltezeit, dann erst eine schwerere Variante.
- **Zwei bis drei Einheiten pro Woche** genügen. Der Rumpf braucht Erholung wie jeder andere Muskel auch – täglich trainieren bringt keinen Zusatznutzen.
- **Als Ergänzung** lässt sich das Programm auch an ein bestehendes Training anhängen, sinnvollerweise am Ende.

EIN PRAXISTIPP AUS ÜBER 25 JAHREN

Beim Core-Training machen fast alle denselben Fehler: Sie hetzen durch die Wiederholungen und vergessen die Körperspannung. Eine sauber gehaltene Plank über zwanzig Sekunden bringt mehr als fünfzig wacklige Crunches. Beginnen Sie mit zwei bis drei Übungen, die Sie wirklich beherrschen, und steigern Sie erst dann Umfang und Schwierigkeit. Achten Sie auf eine ruhige, tiefe Atmung – wer die Luft anhält, verliert die Rumpfspannung. – Ulrich Pötter

Wenn Sie tiefer einsteigen möchten

Wer verstehen will, warum eine Übung wirkt und für wen sie sich eignet – und wer das anderen vermitteln möchte –, braucht mehr als eine Übungssammlung. Die Online-Ausbildungen der SWAV-Akademie vermitteln genau dieses Handwerkszeug: ortsunabhängig, im eigenen Tempo und mit staatlich zugelassenem Abschluss.

- ▶ **Alle Online-Ausbildungen der SWAV-Akademie**
www.swav-berlin.de/online-ausbildungen
- ▶ **Staatlich zugelassene Lehrgänge (ZFU)**
www.swav-berlin.de/zfu-zugelassen
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zum Core-Training**
www.swav-berlin.de/infos/ratgeber/core-training
- ▶ **20 Übungen für eine bessere Körperhaltung**
www.swav-berlin.de/infos/ratgeber/20-uebungen-fuer-eine-bessere-koerperhaltung

© 2026 Sport & Wellness Akademie Via Vita · swav-berlin.de

Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche oder physiotherapeutische Beratung. Bei bestehenden Beschwerden oder Diagnosen lassen Sie das Training vorab abklären.

Titelbild © undrey – stock.adobe.com. Übungsabbildungen © Iioputra, © Bulgakov und © Avilika – stock.adobe.com.