

Liegestütz



© Alexander Weiler

Gerätebedarf pro Person

Turnmatte



Foto: Horst Rudel



Foto: Horst Rudel

Bewegungsbeschreibung

- Die Hände werden etwa schulterbreit aufgesetzt.
- Bei der leichten Variante sind die Knie aufgestellt, bei der klassischen Variante ist der Rumpf fest und die Füße sind aufgestellt.
- Ellenbogen beugen und den Oberkörper langsam absenken.
- Anschließend die Ellenbogen wieder strecken und den Körper kontrolliert nach oben drücken.



© Alexander Weiler

- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.
- Auf Ganzkörperstabilisation achten, d. h., die Hüfte darf nicht durchhängen!
- Fingerspitzen zeigen nach vorne.