

Unterarmliegestütz seitlings mit Ball

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stütze dich seitlich auf einen Unterarm und lege dabei die Füße übereinander auf den Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zum gesamten Körper. Einen Ball in die freie Hand nehmen.

Übungsausführung:

Stütze dich auf den Unterarm auf und hebe die Hüfte vom Boden ab. Bilde eine gerade Linie vom Oberkörper bis hin zu den Füßen. Versuche, mit dem anderen Arm dauerhaft einen Ball zu prellen (Bild 1). Führe die Bewegung wechselseitig aus.

