

Liegestütz mit Ball – Partnerübung 1

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Die Übenden stehen sich gegenüber, gehen in die Liegestützposition. Der Abstand zueinander beträgt etwa einen Meter, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Hände unter den Schultern positionieren.

Übungsausführung:

Person A führt einen Liegestütz durch, bei dem eine Hand auf den Ball gestützt ist und die andere auf dem Boden aufliegt (Bild 1). Daraufhin erhält Person B den Ball (Bild 2), absolviert einen Liegestütz nach demselben Prinzip und übergibt den Ball wieder zurück zu A. Während dieser Zeit versuchen beide, in der Stützposition den gesamten Körper ruhig zu halten. Es ist zu empfehlen, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

