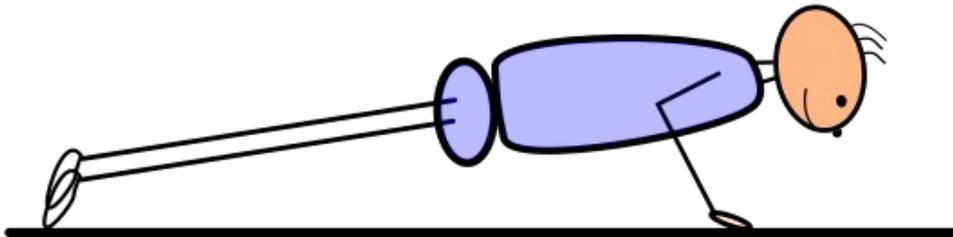
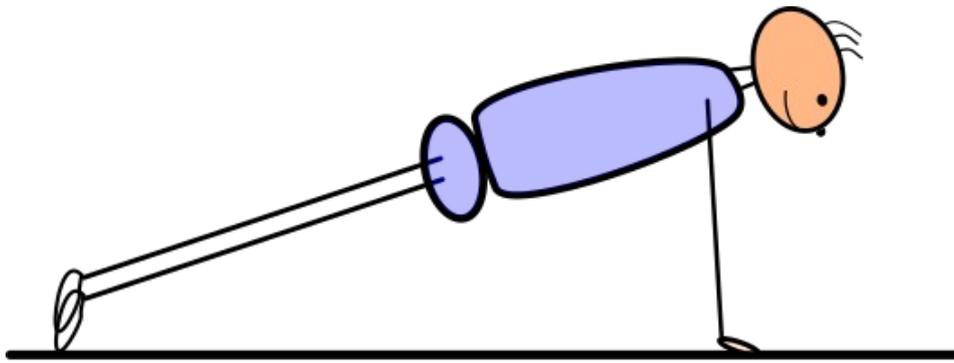


# Liegestütz



Material: ---

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Liegestütz, Hände stehen auf Brusthöhe etwas weiter als die Schulterbreite
- Der Körper bildet eine Gerade, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Der Blick ist auf den Boden gerichtet

