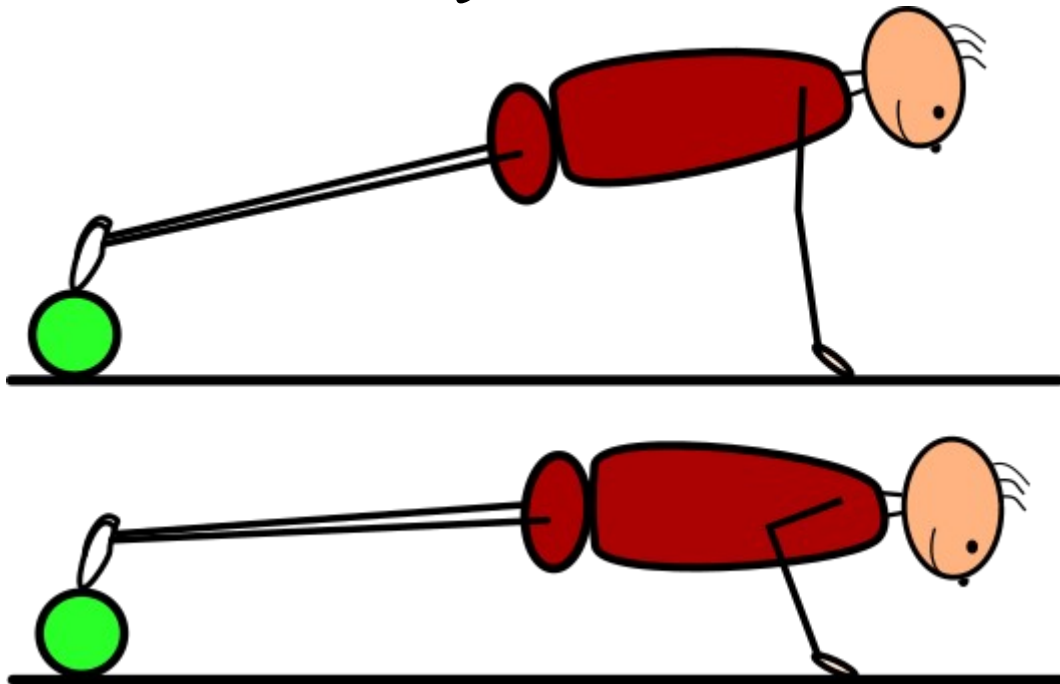


# Liegestütz



**Material:** Ball (Fußball oder ähnliches)

**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
- Die Fußspitzen stehen auf einem Ball (einfachere Variante: Fußrücken liegt auf dem Ball)
- Der Oberkörper wird bis kurz vor den Boden abgesenkt, der Ellenbogen danach fast komplett gestreckt

**Zeit:** 45sec.