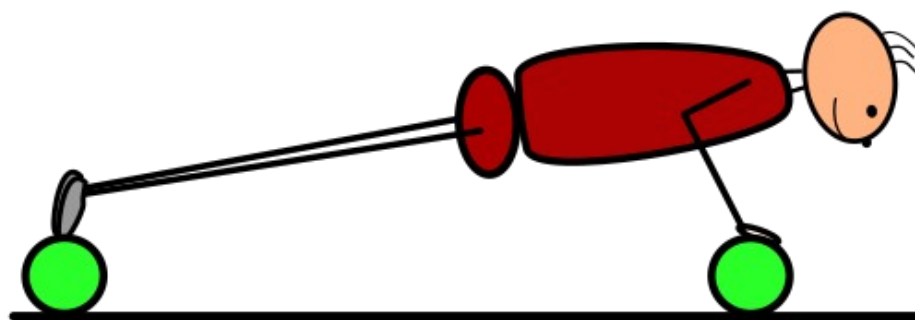
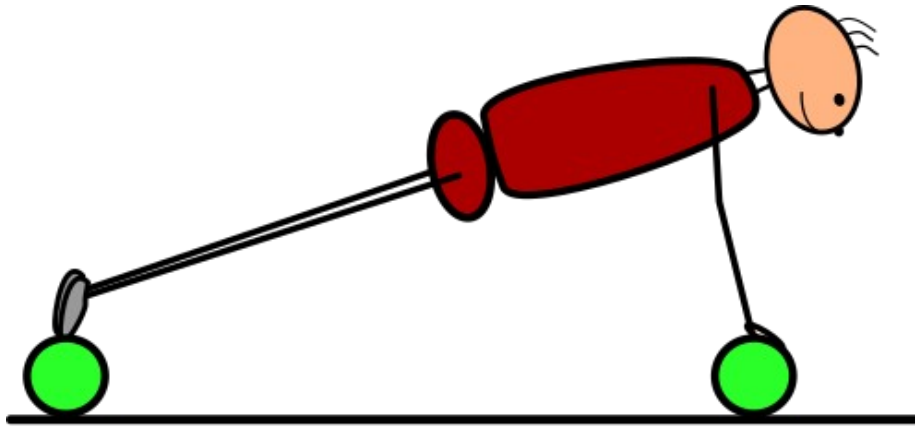


Liegestütz mit drei Bällen



Material: drei Bälle (Fußball oder ähnliches)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Liegestütz, Hände stehen auf Brusthöhe etwas weiter als die Schulterbreite auf zwei Bällen
- Der Körper bildet eine Gerade, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Der Blick ist auf den Boden gerichtet
- Die Fußspitzen stehen auf dem Ball
- Der Oberkörper wird bis auf die Höhe der Bälle abgesenkt, der Ellenbogen danach fast komplett gestreckt

Zeit: 45sec.