

# Minitrampolin: Liegestütz

Für die Kräftigung der Brustmuskulatur und zum Aufbau der Ganzkörperspannung ist diese Übung ein Klassiker. Zudem fördert sie auf kreative Art und Weise die Gleichgewichtsfähigkeit.

Die Hände und Füße befinden sich auf je einem Minitrampolin. Der Turner versucht während dem gleichmässigen Wippen in der Liegestützstellung zu verharren.



Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**