

# Sprungfreude auf dem Airtrack – Nebenposten: Liegestütz

Ziel dieser Übung ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie das Verbessern der Körperspannung. Werden die Liegestützen dynamisch ausgeführt, werden zusätzlich die Armstrecker trainiert.

Die unterschiedlichen Liegestütz-Varianten können individuell an das Leistungsniveau der einzelnen Schüler angepasst werden. Dies kann einerseits über die Veränderung der Ausgangslage als auch über die Übung geschehen.



Niveau	Ausgangslage	Übung
1	Füsse auf Boden, Hände auf Airtrack	Arme gestreckt, Beine abwechselnd heben
2	Füsse und Hände auf Boden (fester Untergrund) oder Airtrack (instabile Unterlage)	Gewicht auf linken und rechten Arm verlagern, jeweils Hand kurz abheben
3	Füsse auf Airtrack, Hände auf Boden	Dynamische Liegestützen

## Bemerkungen

- Der Körper bleibt während der ganzen Übung gespannt, der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule.
- Die Hände sind unter den Schultergelenken platziert, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**