

Trampolin: Liegestützstellung

Die Stabilisierung des Rumpfes und die Entwicklung der Stützkraft stehen bei dieser Übung im Vordergrund. Gleichzeitig wird das Rhythmusgefühl weiterentwickelt.

Wer schafft es, in der Liegestützstellung mit geradem Rücken 10x zu wippen?

Bemerkung: Diese Position erfordert ein hohes Mass an Stützkraft und Rumpfstabilisierung und empfiehlt sich nicht für Anfänger.



Variationen

einfacher

- Wippen in Bänklstellung.

schwieriger

- Abwechslungsweise Bänklstellung-Liegestützstellung.
- Liegestützstellung rückwärts.

Quelle: mobilepraxis 49/09, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO