

# Grundpositionen und Körperspannung – Liegestütz –

Ziel:

- Grundposition erlernen
- Schulung Stabilität, Körperspannung und Kraft

Beschreibung:

- Handposition: Hände auf Schulterhöhe, etwas mehr als schulterbreit
- Finger zeigen nach vorne, Handflächen sind flach auf dem Boden
- Fußposition: Füße zusammen oder leicht auseinander und stützen auf den Zehenspitzen (je breiter Füße voneinander aufgestellt sind, desto einfacher)
- Wichtig: Körper bildet eine gerade Linie – von Kopf bis Fuß
- Körperhaltung: Rumpf und Gesäß sind angespannt, Hüfte weder durchhängen lassen noch zu hoch halten
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule

Variation:

- Knieliegestütz: Auf den Knien ist etwas weniger Kraft notwendig

Liegestütz auf den Füßen:



Liegestütz auf den Knien:

