

## Einarmiger Liegestütz mit Ball prellen 1

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Gehe in die Liegestützposition und achte darauf, dass der Körper eine gerade Linie bildet. Die Hände unter den Schultern positionieren. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.

### Übungsausführung:

Nimm aus der Liegestützposition einen Ball mit der rechten Hand auf und prelle ihn (Bild 1). Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen, sodass der Körper bei der Bewegungsausführung möglichst ruhig bleibt. Führe die Bewegungsaufgabe wechselseitig durch.

