

Liegestütz und Aufstehen mit Ball

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Beginne im aufrechten Stand und halte in einer Hand einen Ball (Bild 1).

Übungsausführung:

Prelle im Stand den Ball und versuche, ohne das Pellen zu unterbrechen, in die Liegestützposition zu kommen (Bild 2). In der Liegestützposition angekommen, prelle den Ball einmal von der einen in die andere Hand und stehe wieder auf (Bild 3). Wiederhole diesen Vorgang mehrmals.

