

Unterarmliegestütz vorlings mit Ball – Partnerübung

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Person A und Person B gehen etwa zwei Meter voneinander entfernt in die Liegestützposition. Neben dem rechten Arm von Person A liegt ein Ball.

Organisation/Ablauf:

Die Person A geht aus der Ausgangsposition in den Unterarmliegestütz. Führt dann den Ball mit der rechten Hand unter dem Körper entlang neben den linken Stützarm und legt ihn ab (Bild 1 + 2). Im Anschluss rollt A den Ball zu B und geht in den Liegestütz. Person B geht nun in den Unterarmliegestütz und absolviert die Übung (Bild 3).

