

## Liegestütz mit Ball 2 – Partnerübung

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Die Übenden gehen – im Abstand von einem Meter – in die Liegestützposition. Dabei sollte der Körper eine gerade Linie bilden. Die Hände sollen unter den Schultern positioniert werden. A hat einen Ball zwischen den Armen auf dem Boden abgelegt (Bild 1).

### Übungsausführung:

A führt einen Liegestütz durch, berührt mit der Brust den Ball (Bild 2) und rollt B den Ball zu (Bild 3). Anschließend absolviert B einen Liegestütz und rollt den Ball wieder zurück zu A. Während dieser Zeit versuchen beide in der Stützposition den gesamten Körper ruhig zu halten. Es wird empfohlen, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

