

Kraft: Beugestütz

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Auf der Bank oder einem Step sitzend, wird deren Rand links und rechts neben dem Gesäß mit beiden Händen gegriffen.
- (2) Mit fast durchgestreckten Armen wird das Gesäß abgehoben und vor den Rand der Bank bewegt.
- (3) Die Beine sind gestreckt und die Füße mit den Fersen auf den Boden gesetzt.
- (4) Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade.
- (5) Jetzt wird das Gesäß am Rand der Bank entlang so weit abgesenkt, dass die Ellenbogen nach hinten gerichtet bis zu einem Winkel von etwa 90° gebeugt werden.
- (6) Anschließend wird der Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition gestemmt.

