

Kraft: Liegestütze

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



- (1) Push-Ups sind Liegestützen, bei denen der gestreckte Körper aus der Bauchlage durch gleichzeitiges Strecken der Arme angehoben wird.
- (2) In Bauchlage werden die Hände etwa auf Höhe der Brust neben dem Körper abgestützt.
- (3) Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- (4) Die Füße werden auf die Zehenspitzen gestellt.
- (5) Durch gleichzeitiges Strecken der Arme wird der Oberkörper vom Boden abgehoben.
- (6) Die Körperspannung wird dabei so gehalten, dass Beine, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden.
- (7) Durch gleichzeitiges Beugen der Arme wird der Körper wieder abgesenkt, bis die Nase den Boden fast berührt.
- (8) Ein kompletter Push-up dauert ca. zwei Sekunden, jeweils eine Sekunde pro Bewegungsrichtung.
- (9) Folgende Handstellungen sind möglich: a) Die Finger zeigen nach vorne, der Daumen nach innen. ODER b) Bei weichem Untergrund werden die Fäuste mit den Daumen nach vorne aufgestellt.

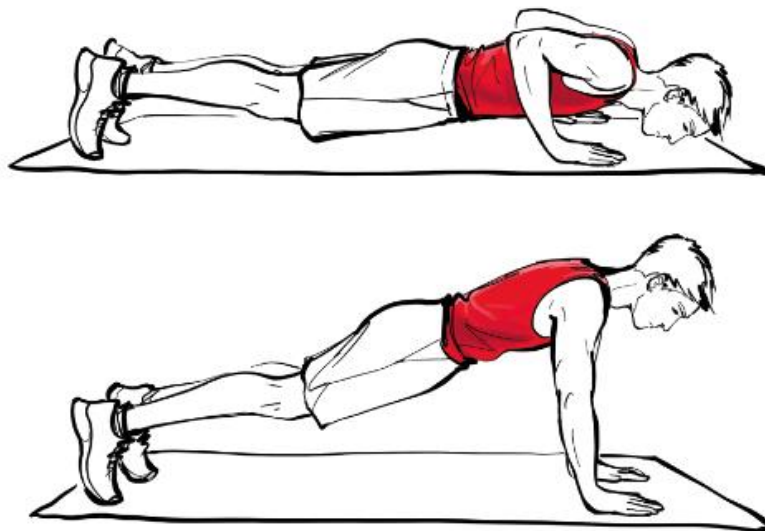


Abbildung 1: Push-Ups – die Ellenbogen zeigen seitlich nach außen!