

## Liegestütz und Streck sprung alternierend

### Ganzkörper:

Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur,

Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Aus dem Stand die Beine beugen, die Hände neben den Füßen absetzen um in die Hocke zu gelangen. Sich mit den Händen abstützen, Sprung mit beiden Beinen nach hinten, um in die Liegestützposition zu gelangen. Durch Beugen der Arme den Oberkörper vollständig ablegen (Bauchlage). Aus der Bauchlage mit beiden Armen zurück in die Liegestützposition drücken und zurück in die Hocke springen. Aus der Hocke einen Streck sprung ausführen und zurück in der Ausgangsposition (im Stand) landen.

### **Achtung:**

Kein Hohlkreuz in der Liegestützposition (Körperspannung).

### **Erleichtern:**

Geringere Intensität zwischen den Einzelnen Ausführungen; geringere Höhe beim Streck sprung (oder Oberkörper nur aufrichten); Knie auf dem Boden platzieren für die Liegestütz (Füsse in Hochhalte).

### **Erschweren:**

Zusatzgewicht.

