

Kauersprung in Liegestützposition

Ganzkörper:

Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), Beine im Sprung anwinkeln (Knie zwischen die Arme führen) und beim nächsten Sprung wieder in die Ausgangsposition ausstrecken.

Achtung:

Oberkörper in der Ausgangsposition stabil halten (Bauch anspannen).

Erleichtern:

Grundposition nur halten (Liegestützposition); kleinere Sprünge (Knie weniger weit nach vorne führen).

Erschweren:

Zusatzgewicht (an den Beinen); instabile Unterlage (für die Arme).

