

Abduktion und Adduktion der Beine in Liegestützposition

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet) mit leichter Grätschstellung der Beine. Die Beine im Sprung zusammen- und beim nächsten Sprung wieder nach aussen in die Ausgangsposition führen (Grätsche).

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen).

Erleichtern:

Grundposition nur halten (Liegestützposition); Beine nicht im Sprung sondern einzeln zusammen- und wieder nach aussen führen.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Arme).

Variante:

Unterarmstütz (statt Liegestützposition).

