

Liegestütz

Ziel: Kraftausdauererfassung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur. Überprüfung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Liegestütz vorlings mit schulterbreit aufgesetzten Armen;
Arme im Ellbogengelenk gestreckt;
Fingerspitzen nach vorne;
Daumen nach innen gestreckt auf Höhe der Schulterlinie;
Beine gestreckt und hüftbreit geöffnet; Blick auf den Boden; Abb. 1 und 2.

Bewegungsausführung dynamisch, ohne Unterbrechung:

Keine Pause in der Ausgangs- bzw. Endstellung.
die Hoch- und Tiefbewegung erfolgt mit gestrecktem Rumpf und Beinen;
die Körperspannung ist zu halten;
Aus der Ausgangsstellung ist der Oberkörper durch Beugen der Arme im Ellbogengelenk bis zur Endstellung abzusenken und wieder in die Ausgangsstellung zu heben.

Endstellung:

Arme sind im Ellbogen so weit zu beugen, dass die Schultern und Oberarme eine Ebene bilden;
Beine sind hüftbreit geöffnet und gestreckt;
die Körperspannung ist zu halten. Abb. 3 und 4.

Abbruchkriterien:

- Keine vollständige Streckung des Ellbogengelenkes
- Nachlassen der Körperspannung im Bereich der Rumpfmuskulatur (Durchhängen)
- Pause in der Ausgangsstellung- bzw. Endstellung (liegen am Boden)



Abb. 1



Abb. 3



Abb. 2



Abb. 4