



Schubkarre

Beschreibung: Bei dieser Übung soll die Körperspannung trainiert werden, vor allem im Bereich des Bauches und des Rückens. Zusätzlich wird die Armkraft durch das Stützen trainiert.

Durchführung: (Partnerübung) Einer geht in Liegestütz Position, der andere nimmt die Beine. Durch das Vorsetzen der Arme kommt die „Schubkarre“ ins Rollen. Nach einer Bahn werden die Positionen gewechselt.

Fehlerbild: Der Bauch und Rücken muss angespannt sein, gestreckt wie ein Brett. Nicht durchhängen. Die „Schubkarre“ gibt das Tempo vor.

Materialien: zwei Pylonen zur Eingrenzung