



# 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