

Bewegungsbeschreibung A- Einzel: Aufschwingen in den Liegestütz

<p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none">- aus dem Sitz vw Ausholen mit gestreckten Beinen nach vorn- Rückschwung nach hinten- Abtauchen des Oberkörpers nach vorn unten, Gewichtsverlagerung auf die Arme- die Aufwärtsbewegung des Rumpfes endet bei hüftbreit geöffneten Beinen und durchgedrückten Armen unter Auflegen der Fußriste auf der Kruppe mit dem Liegestütz	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none">- Ausholen und / oder Schwungholen gegen den Galopprhythmus- Abheben oder Nach-hinten-Schieben des Gesäßes während der Ausholphase- zu frühes, unzureichendes oder zu tiefes Abtauchen des Oberkörpers- mangelnde Körperspannung- mangelnder Armstütz- hartes und / oder unkontrolliertes Auflegen der Fußriste
---	--