

# Burpees (Liegestütze mit Strecksprüngen)

# 21

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter Stand</li> <li>• In die Hocke gehen</li> <li>• Hände auf dem Boden abstützen (vor den Knien)</li> <li>• Sprung in den Liegestütz</li> <li>• Sprung zurück in die Hocke (Hände bleiben am Boden)</li> <li>• Sprung nach oben in die Streckung, Arme dabei weit nach oben strecken</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung</li> <li>• Beim Sprung in die Hocke Landung auf ganzem Fuß</li> <li>• Knie hinter Fußspitze!</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstatt Liegestütz, Körper ganz ablegen</li> <li>• Hock-Strecksprung</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellere Ausführung</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!