

# Die Pyramide mit Liegestützen und Squat Jumps

## 1. Wie funktioniert die Pyramide?

Die Pyramide ist sehr motivierend, weil es eine Partnerübung ist. Am besten macht ihr diese mit jemandem aus eurer Mannschaft per Whatsapp-Videocall, Facetime oder Ähnliches. Der Begriff der Pyramide bezieht sich auf den Aufbau einer Pyramide: Unten breit (= viele Wiederholungen) und oben spitz (= eine Wiederholung).

### Ablauf:

- Ihr seid zu zweit: Partner A und Partner B.
- A hält die Ausgangsposition Liegestütz (ausgestreckte Arme, der ganze Körper ist angespannt).
- B macht in dieser Zeit 10 Liegestütze.
- Wenn B fertig ist, hält B die Ausgangsposition und A macht 10 Liegestütze.
- Wenn A fertig ist, hält A wieder die Ausgangsposition und B macht nun 9 Liegestütze.
- Wenn B fertig ist, hält B wieder die Ausgangsposition und A macht nun 9 Liegestütze.
- Und so weiter bis ihr bei 0 seid. Also: 10:10, 9:9, 8:8, 7:7, 6:6, 5:5, 4:4, 3:3, 2:2, 1:1. Ende.
- In diesem Beispiel hat also jeder in Summe 55 Liegestützen gemacht.

**Mit Squat Jumps funktioniert es genauso, wobei die „Ausgangsposition“ bzw. die „haltende Position“ nun unten bei gebeugten Knien ist. Die Pyramide könnt ihr mit Liegestützen oder Squat Jumps starten bei:**

- Leicht: 7
- Mittel-Schwer: 10
- Schwer: 12
- Sehr schwer: 15

## 2. Wie mache ich richtige Liegestütze?

- Der ganze Körper ist kraftvoll und angespannt: Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäß, Bauch, Rücken, Brust.
- Der Körper bildet also eine gerade Linie von den Fersen über Gesäß und Rücken bis Schultern und Kopf. Ihr seid ein hartes Brett; keinesfalls hängt das Becken nach unten durch!
- Auch der Kopf ist gerade in Verlängerung der Wirbelsäule; weder hängt der Kopf noch guckt ihr nach oben.
- Anders formuliert: Nur die Arme beugen und strecken sich. Punkt. Ansonsten bewegt sich nichts.
- Ob ihr die Hände eher breit oder eher eng aufsetzt, ist eure persönliche Entscheidung.
- Wichtig: Voller Bewegungsumfang! Vollständig nach unten (Bauchnabel und Nasenspitze sind knapp über dem Boden) und wieder vollständig nach oben.
- Das sieht dann z.B. so aus: <https://www.youtube.com/watch?v= kL1iuiIjMU> (Anmerkung: Er hat die Füße auseinandergestellt – das ist einfacher. Wir machen die Füße selbstverständlich zusammen!)

### **Und wenn ich gar keinen richtigen Liegestütz schaffe? Kein Problem! Spätestens nach den Osterferien kannst du welche:**

- Ihr macht exakt die oben beschriebene Bewegungsausführung – aber eure Hände setzt ihr auf eine Erhöhung: [https://www.youtube.com/watch?v=HCapLWaJ\\_qY](https://www.youtube.com/watch?v=HCapLWaJ_qY)
- Ihr könnt so selbst steuern, wieviel „Hilfe“ ihr durch die Erhöhung braucht (zehn Wiederholungen solltet ihr immer schaffen). So startet ihr beispielsweise am Schreibtisch, geht dann runter auf Sofa-/Betthöhe und so weiter. Und plötzlich könnt ihr Liegestütze. Funktioniert immer.
- Wichtig: Auch hier gilt ausnahmslos immer: Körperspannung halten. Nur die Arme beugen und strecken sich. Punkt. Ansonsten bewegt sich nichts.

### **3. Wie mache ich richtige Squat Jumps?**

- *Squat Jump* bedeutet, dass ihr direkt nach dem Squat noch einen Streck sprung macht. Das sieht dann so aus: <https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>
- Wichtig: Eure Knie bleiben immer exakt über den Füßen (und bewegen sich nicht nach *innen*; auch nicht, wenn ihr nach dem Sprung landet).
- Auch der Oberkörper ist immer *kraftvoll*, angespannt und möglichst aufrecht; Schultern zurück und Brust raus.
- Wenn ihr Knieschmerzen haben solltet: Stop!