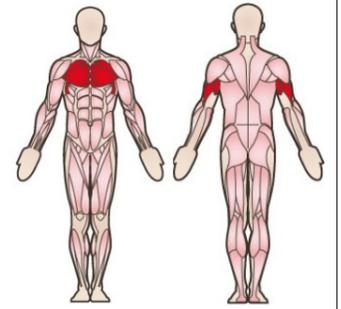


# Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse) – Tn 1 aktiv

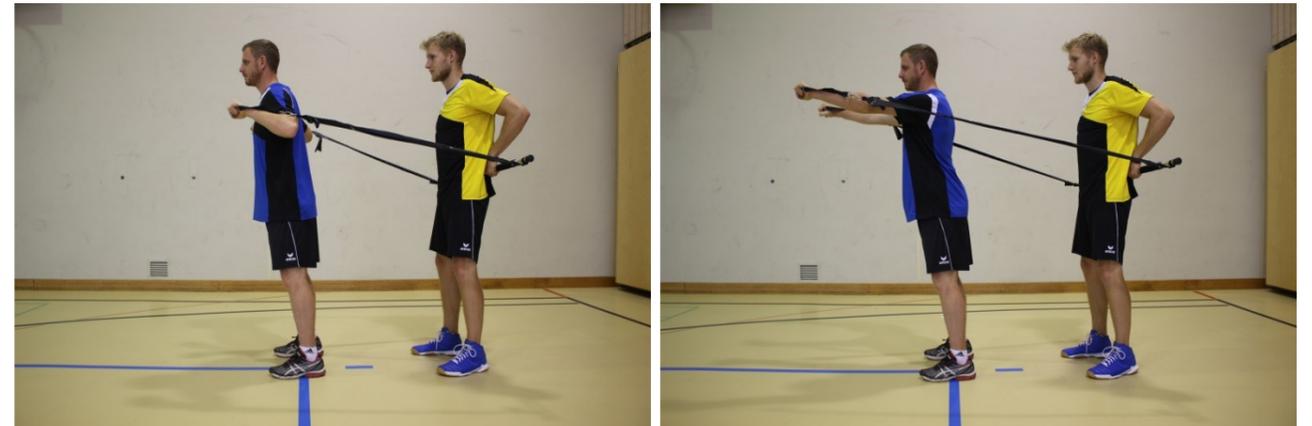


## Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Trainierender: Steht in Schrittstellung (oder mit paralleler Fussstellung) mit dem Rücken zum Partner und hält die Schlaufen der Gummizüge seitlich auf Brusthöhe, die Arme nach vorne führen und dabei die Hände aufeinander zubewegen (Brustpresse).

Partner: Fixiert den Gymnastikstab im schulterbreiten Stand auf Gesässhöhe hinter dem Rücken.

**Achtung:** Bewegung in den Schultern und Armen, nicht im Oberkörper. Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen oder geringere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen oder grössere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro 2er Gr:** 1 Gymnastikstab mit Gummizügen