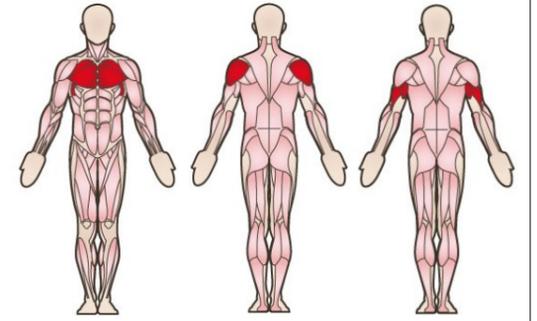


Verschieben der Arme im Stütz

**Oberkörper:
Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker**



Stütz an einem Ende des Barrens und Verschiebung durch wechselseitiges nach vorne führen der Arme auf die andere Seite. Nach einem Durchgang umkehren und in die entgegengesetzte Richtung verschieben bzw. den Barren umlaufen und wieder von der gleichen Seite starten.

Achtung: Schultern aktiv nach unten drücken (Schultern nicht zum Hals führen).

Variante: Verschiebung sowohl vorwärts als auch rückwärts.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Stützen an Ort;
- Gummiband an beiden Holmen befestigen und Füße auf dem Band platzieren.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Zusatzgewicht (an/zwischen den Beinen).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Barren (2 Tn möglich)

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gummiband, 1 Gewichtsweste/(Medizin-)Ball/Kurzhandel/2 Gewichtsmanschetten