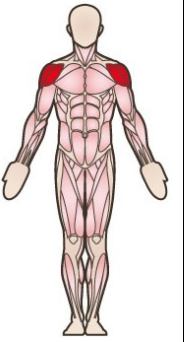


Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend



Oberkörper: Schultermuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, mit den Händen je ein Seilende fassen (Seilende zeigt zum Körper), Arme abwechselungsweise auf und ab bewegen.

Achtung: Je schöner das Seil schwingt, desto besser/sauberer wird die Übung ausgeführt. Bauch anspannen. Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).

Variante: Ausfallschritte auf die linke und rechte Seite integrieren, die Übung sowohl in der Kniebeuge, kauender als auch kniender Position ausführen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

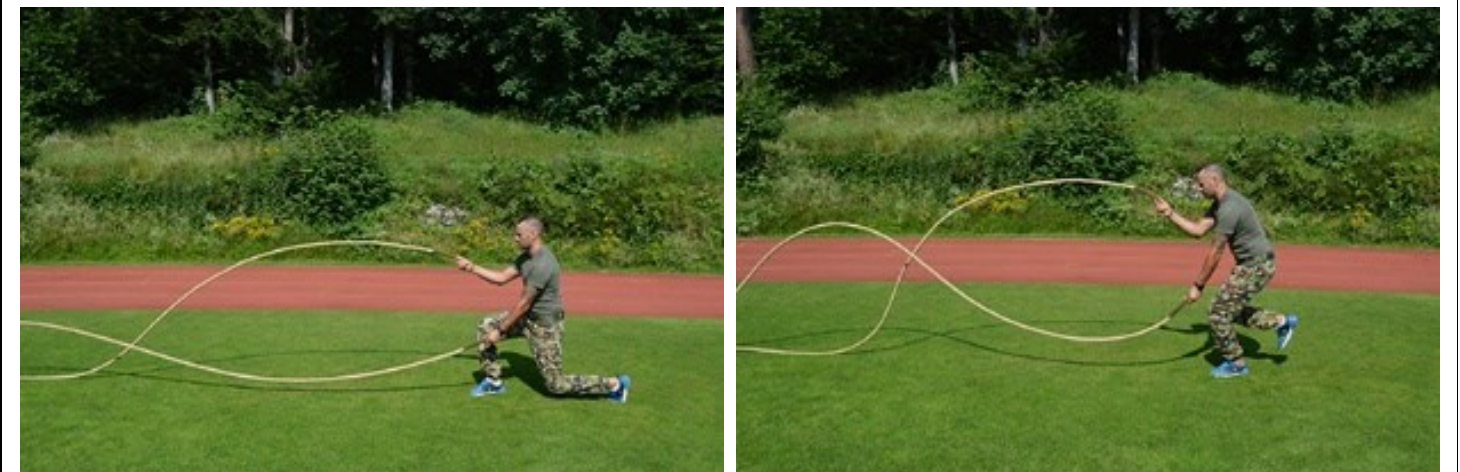
Vereinfachung

- Tiefere Kadenz; geringerer Bewegungsumfang.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Höhere Kadenz; grösserer Bewegungsumfang;
- Einbeinstand oder im Ausfallschritt (Standbein wechseln).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter .

Postenmaterial pro Tn: 1 Seil/Tau, 1 (Laternen-)Mast/Baum