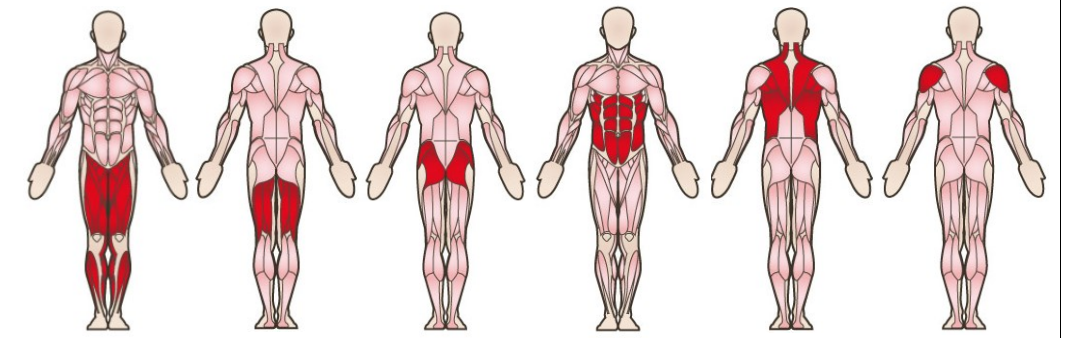


# Extension und Flexion der Beine sowie Arme im Stand alternierend



**Ganzkörper:**  
**Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur**

Den am bodenliegenden Gegenstand (z.B. Kampfrucksack) mit beiden Händen fassen und in die Höhe über den Kopf stemmen, den Gegenstand wieder vor den Füßen ablegen und die Übung erneut starten.

**Achtung:** Rücken gerade halten, Gewicht aus den Beinen heben und über den ganzen Fuss verteilen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

## Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

## Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Kampfrucksack/Gewichtsscheibe  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Helm/PET-Flasche (1,5 Liter), 1 Sandsack/Pneu PUCH