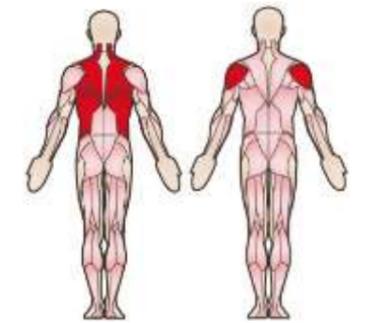


Arme gegengleich zur Seite führen im Stand



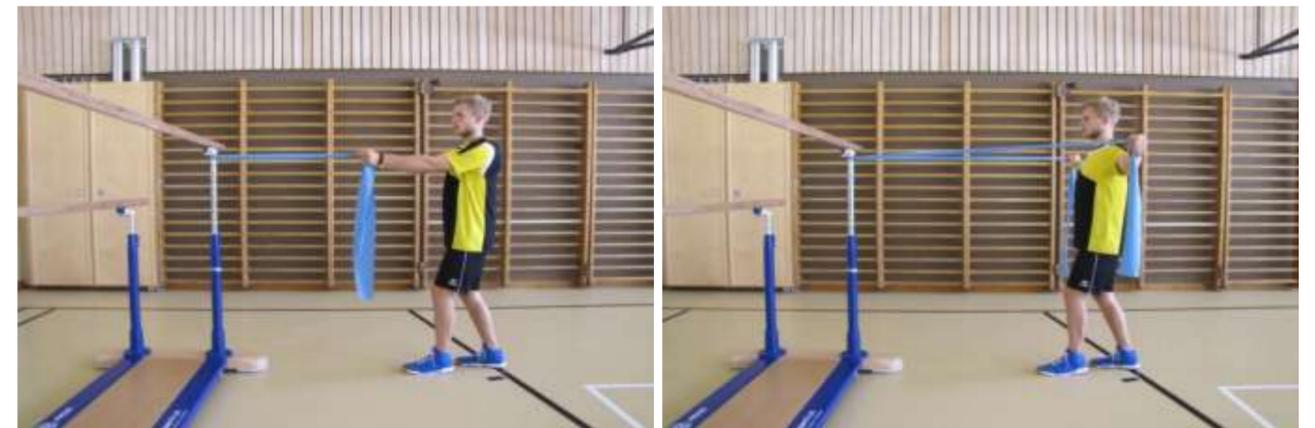
Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur

Leichter Schrittstand oder aufrechter, schulterbreiter Stand frontal zur Sprossenwand (oder z.B. zu einem Baum), Fixierung des Gummibandes auf Schulterhöhe an der Sprossenwand (am Baum), Arme waagrecht nach vorne ausgestreckt (Vorhalte), Arme öffnen/seitlich abspreizen (T-Position des Körpers; Schulterblätter zusammenziehen) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Variante I: Arme seitlich nach oben (oberhalb Schultern) oder unten (unterhalb Schultern) führen.

Variante II: Abwechslungsweise einen Arm vorne fixieren und den anderen Arm zur Seite und zurück in die Ausgangsposition führen (alternativ in einer Bogenbewegung).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwandspalte/Barren (2-4 Tn möglich), 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand