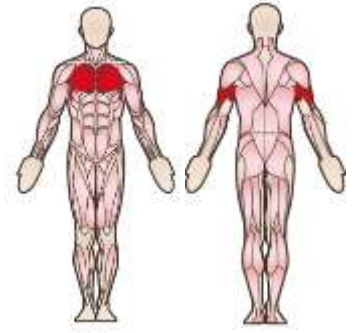


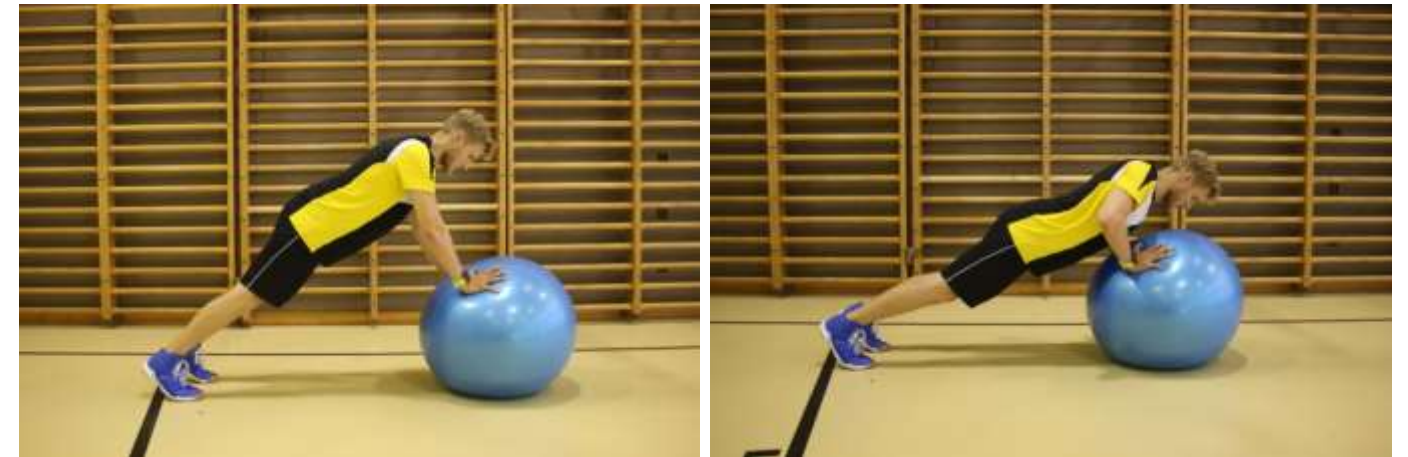
Liegestütz

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



Liegestützposition, Arme stützen den Oberkörper auf dem Gymnastikball; Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

Achtung: Kein Hohlkreuz, Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen. Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

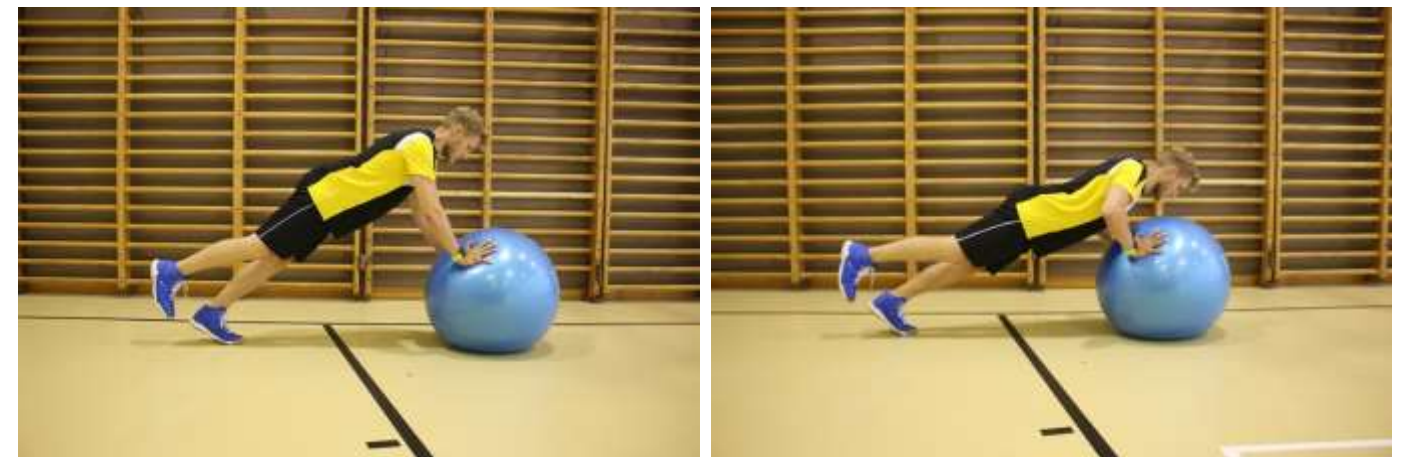
- Stützen an Ort (ohne Beugen und Strecken der Arme);
- Oberkörper weniger senken.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Beim Absenken des Oberkörpers ein Bein vom Boden abheben;
- Zusatzgewicht (auf den Schultern);
- Instabile Unterlage für die Beine.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Sandsack, 1 Ball/Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett