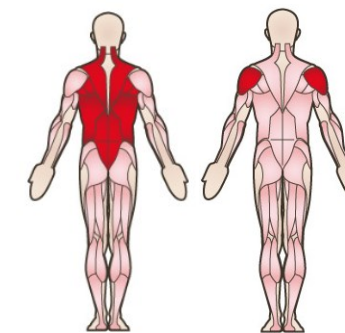


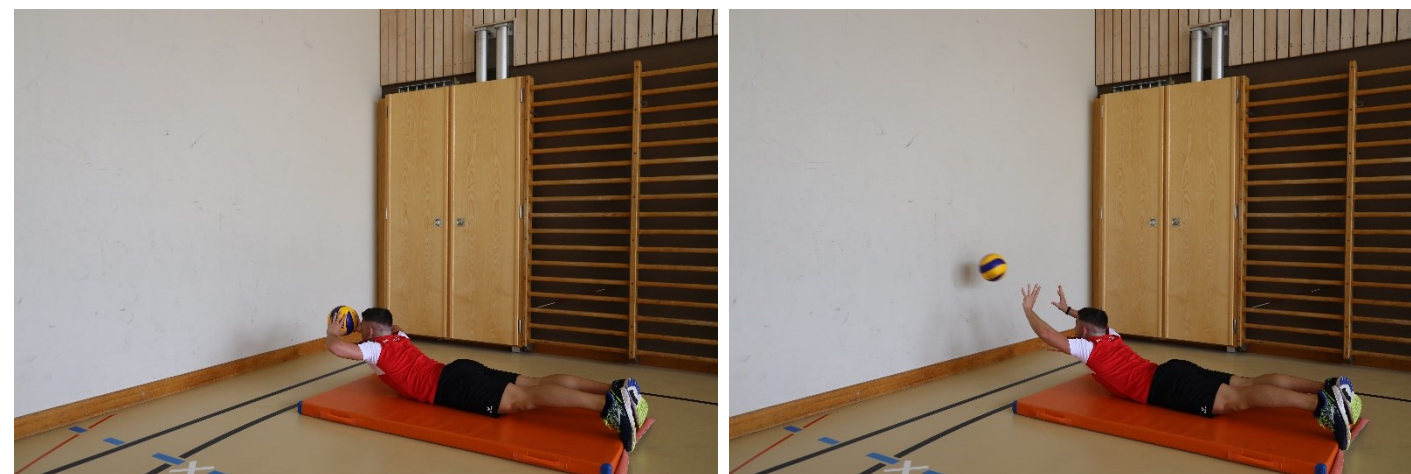
Anheben des Oberkörpers in Bauchlage



Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

In Bauchlage ca. 1 Meter vor einer Wand einen Ball mit angewinkelten Armen vor dem Kopf halten. Den Oberkörper leicht anheben und den Ball mit beiden Armen gegen die Wand werfen (Bewegung aus den Ellenbogen, Arme strecken) und wieder fangen. Der Ball berührt dabei nie den Boden.

Achtung: Oberkörper (inkl. Arme/Ellenbogen) ständig in Hochhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

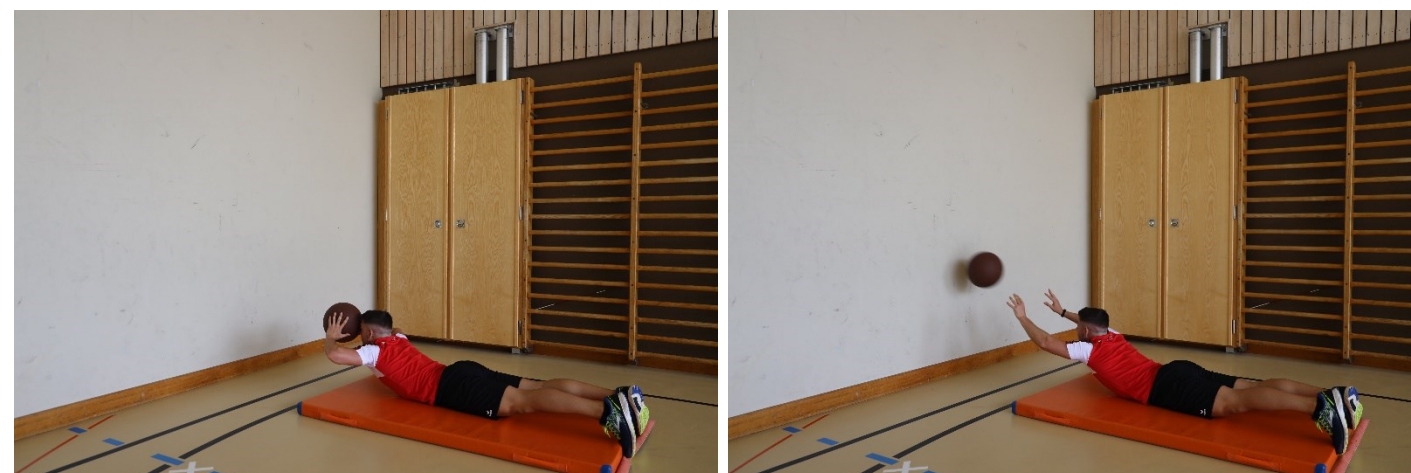
- Position mit leicht angehobenem Oberkörper nur halten (ohne Werfen des Balles); evtl. Gymnastikstab in den Händen halten.
- Arme ohne Ball in Vorhalte halten und seitwärts neben den Körper zurück und wieder in die Ausgangslage führen.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Medizinball (Zusatzgewicht).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Wandabschnitt, 1 Weichmatte klein, 1 Volley-/Basketball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab, 1 Medizinball