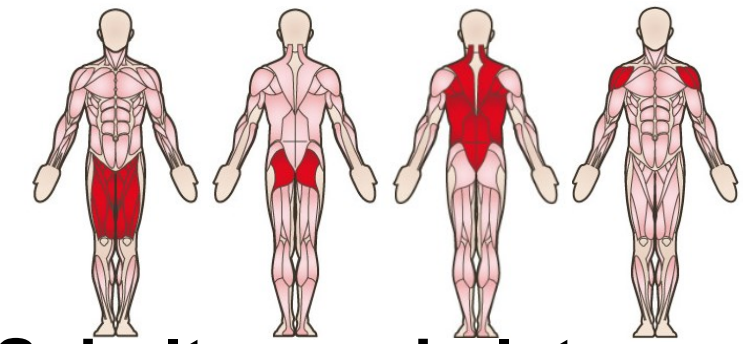


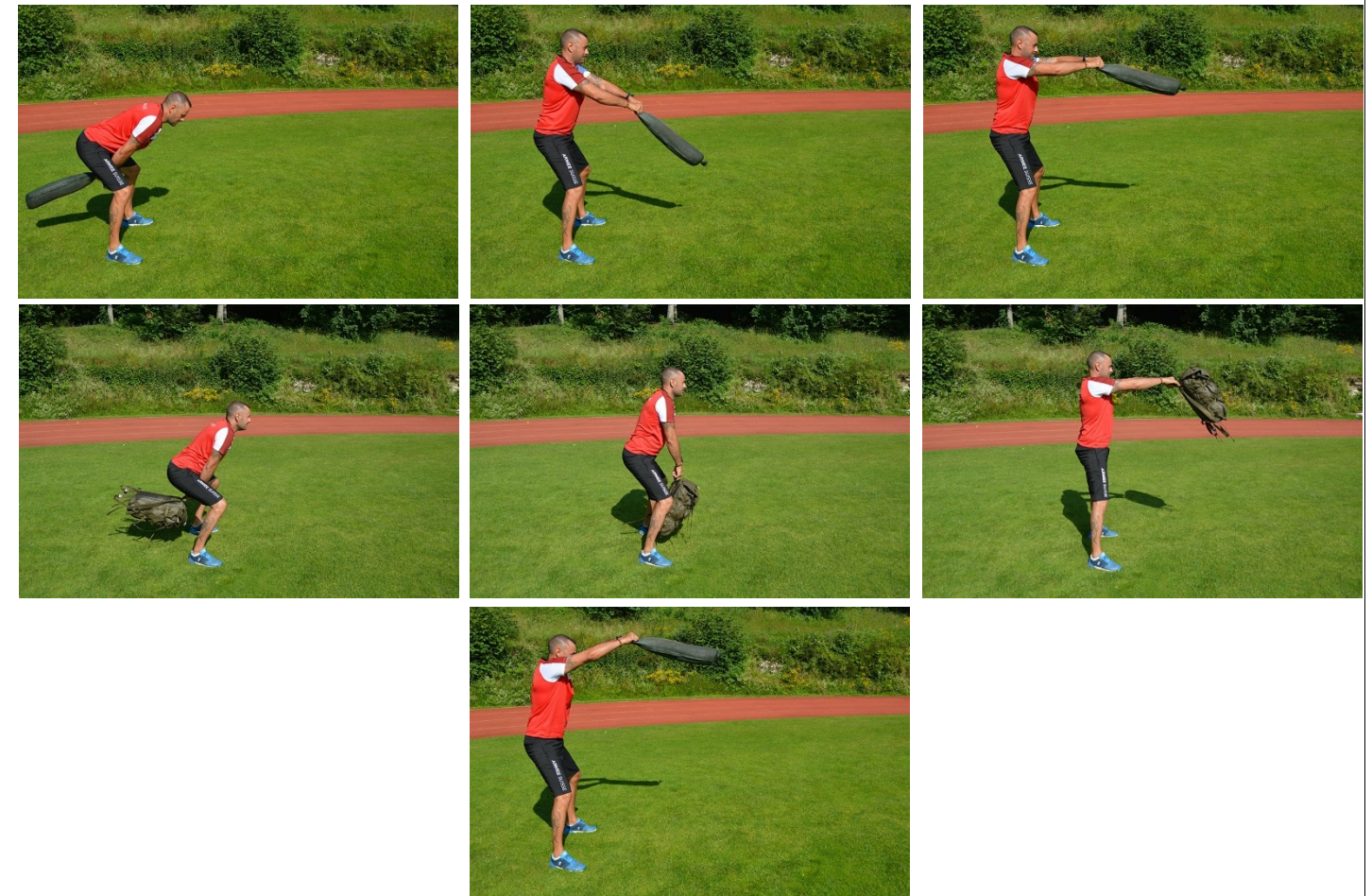
Extension und Flexion der Hüfte sowie Anheben und Senken der Arme im Stand



Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit, die Knie ein wenig gebeugt. Mit geradem Rücken und weiterhin leicht angewinkelten Knien das vor sich liegende Gewicht ergreifen. Beim Aufnehmen schwingt man das Gewicht durch die gespreizten Beine hindurch nach hinten, bis die Unterarme leicht die Hüfte berühren und schubst dann mit der Hüfte die Unterarme schwungvoll nach vorne. Dabei ist wichtig, dass das Gewicht mit dem Beckenschwung nach oben bringt (die Bewegung am Anfang leicht ausführen/den Gegenstand nur ein wenig nach vorne schwingen, und sobald sich der Bewegungsablauf eingepreßt hat, das Gewicht etwas weiter nach oben schwingen).

Achtung: Ein krummer Rücken ist eine Fehlhaltung. Das Gewicht bewegt sich durch die Hüftbewegung nach oben und nicht durch das Hochheben der Arme. Die Knie wandern nicht nach vorne und die Füße bleiben auf dem Boden für die erforderliche Stabilität (kein Stand auf den Zehenspitzen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger Gewicht.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Mehr Gewicht;
- Gewicht bis auf Höhe des Gesichts bewegen

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sandsack/Kampfrucksack/Kettlebell (mittelschwer)

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Sandsack/Kampfrucksack/Kettlebell (leicht), 1 Sandsack/Kampfrucksack/Kettlebell (schwer)