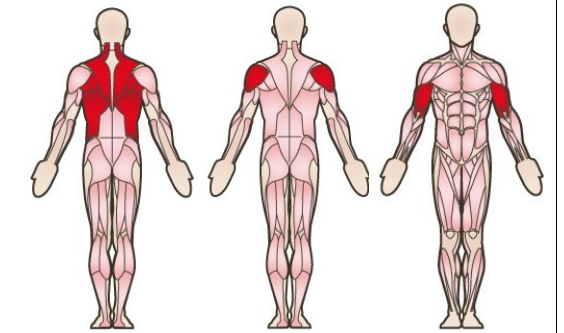


# Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand



## Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Sich mit den Händen im Fersenstand und in starker Rücklage am Hilfsmittel (Seil/Tau) mit beiden Händen schulterbreit festhalten, Handrücken zeigen zur Seite, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken, Brust zum Hilfsmittel führen).

**Achtung:** Fuss, Knie, Becken und Schultern bilden praktisch eine Line (Körper gespannt, Becken hochdrücken). Arme nicht ganz durchstrecken.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Aufrechtere Position als Ausgangslage;
- Arme weniger beugen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Position mehr hängend als Ausgangslage;
- Zusatzgewicht.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Seil/Tau, 1 Baum (Ast) oder Ähnliches zum Einfädeln des Hilfsmittels  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Kampfrucksack