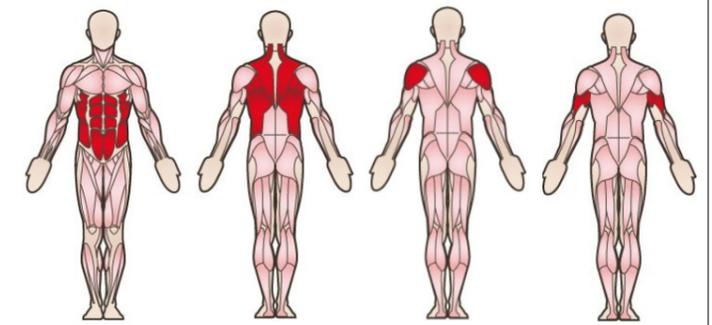


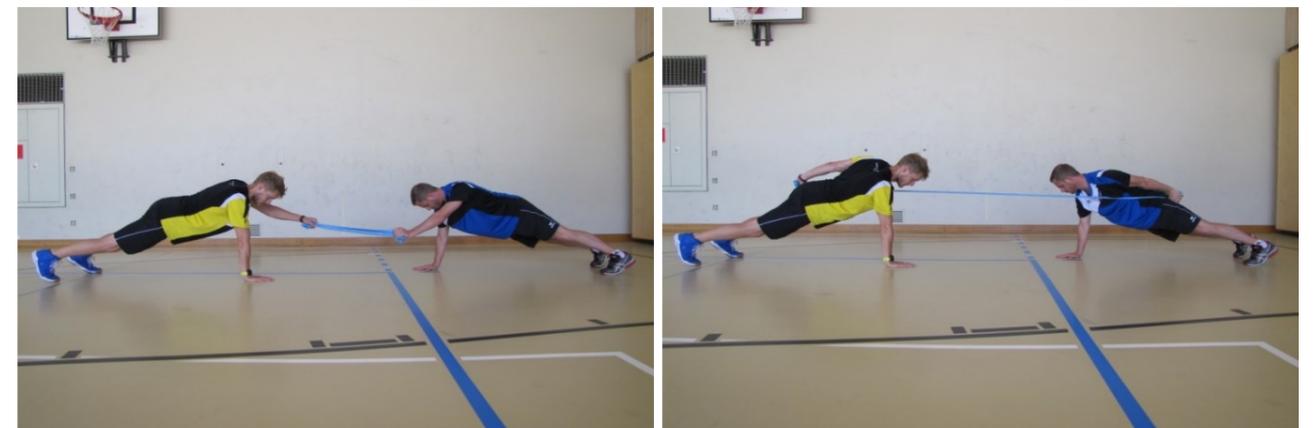
# Extension und Flexion des Armes in Liegestützposition – rechts/links



**Ganzkörper:**  
**Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, (oben), Schultermuskulatur, Armstrecker**

Beide Teilnehmer befinden sich in einer Distanz von ca. 1m frontal gegenüber in Liegestützposition, die Füße sind breit auseinandergestellt. Mit dem gegengleichen Arm fassen die Partner das elastische Gummiband und strecken den Arm in Verlängerung des Körpers nach vorne aus, wobei das Gummiband unter Spannung steht. Nun ziehen beide Partner ihren Arm seitlich nach hinten am Körper vorbei und strecken ihn wieder nach vorne aus.

**Achtung:** Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (ständige Spannung).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

## Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

## Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro 2er Gr:** 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand  
**Zusatzmaterial pro 2er Gr:** 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand