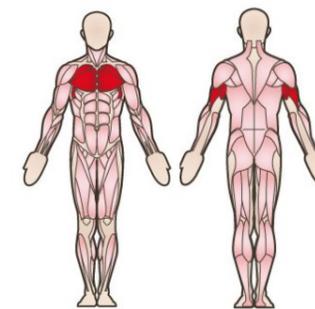


Extension und Flexion der Arme in Schrittstellung mit Vorlage (Liegestütz)



Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

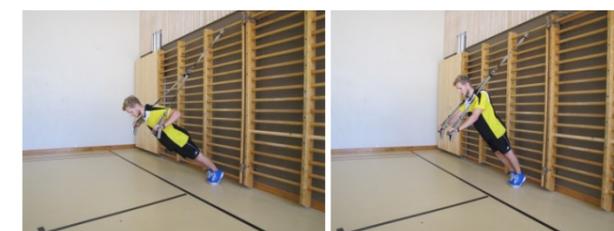
Progression I:

Schlingentrainer auf lange Länge einstellen, Schrittstellung mit dem Rücken zum Schlingentrainer gerichtet, mit den Händen die Griffe halten (Obergriff) und die Arme nach vorne ausstrecken. Den Körper wie bei einer Liegestütz nach vorne/unten bewegen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren (Arme beugen und strecken).



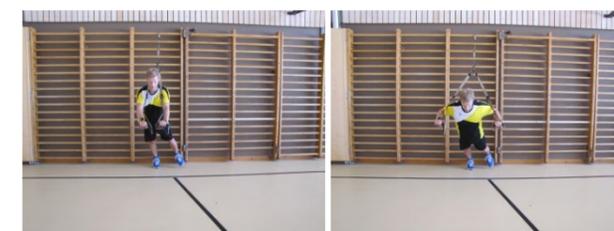
Progression II:

Analog Progression I, jedoch mit paralleler Fussstellung (etwas mehr als schulterbreit).



Progression III:

Analog Progression II, jedoch wird ein Bein seitlich ausgestreckt (berührt den Boden nicht). Nach der Hälfte der Wiederholungen/Zeit das Standbein wechseln.



Progression IV:

Analog Progression II, jedoch in einem steileren Winkel (je näher der Oberkörper am Boden desto anspruchsvoller).

Achtung: Körperspannung halten, Hüfte nicht durchhängen lassen, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt (bei allen Progressionen).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

Erschwerung

- Je horizontaler die Ausgangsposition, desto anspruchsvoller.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwandspalte, 1 Schlingentrainer