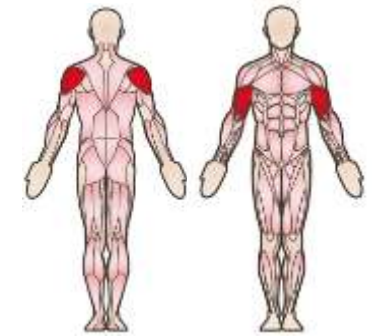


Seil-/Tauziehen – Tn 1 aktiv

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger



Trainierender: Holt seinen Partner durch Ziehen am Seil/Tau zu sich. Sobald sich beide Teilnehmer an der gleichen Stelle befinden, distanziert sich der Trainierende so weit, bis das Seil/Tau wieder in voller Länge gespannt ist, so dass er den Partner erneut zu sich ziehen kann.

Partner: Steht in der Hocke (stabiler Rumpf; Bauch angespannt) auf den Teppichresten und hält sich am Seil-/Tauende fest.

Achtung: Beide Teilnehmer achten auf einen geraden Rücken.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Leichter Partner.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Schwerer Partner (Partner mit Zusatzgewicht).

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro 2er Gruppe: 2 Teppichreste, 1 Tau
Zusatzmaterial pro 2er Gruppe: 1 Gewichtsweste**