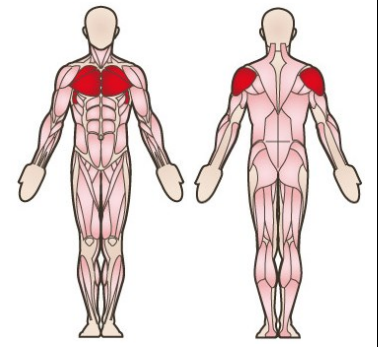


# Frontales sowie seitliches Anheben und Senken der Arme im Stand



## Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, Arme vor dem Körper nach unten ausgestreckt mit den Hanteln in den Händen (hängend), die Handrücken zeigen nach vorne (Obergriff), Arme in Blickrichtung anheben bis in die Waagrechte (Schulterhöhe, Handrücken zeigen nach oben), Arme aus der Vorhalteposition zur Seite spreizen ("T"-Position), Arme vor dem Kopf wieder zusammenführen und zurück in die Ausgangsposition senken.

**Achtung:** Gerader Rücken (evtl. Rücken an einer Wand). Rumpf aktiv anspannen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Weniger (kein) Gewicht.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Mehr Gewicht.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 2 Kurzhanteln (mittelschwer)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 2 Kurzhanteln (leicht), 2 Kurzhanteln (schwer)