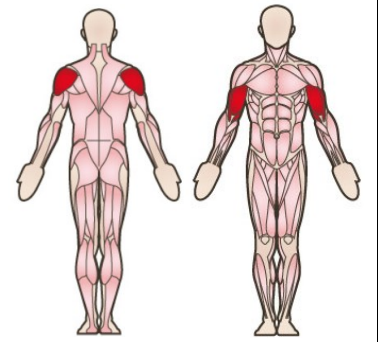


# Gegenstand zu sich ziehen im Stand

## Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger



Schulterbreiter Stand bei den Seilenden (Blick zum Pneu), leichte Kniebeuge, mit den Händen beide Enden des Seils fassen, den am Seil befestigte Pneu zu sich ziehen. Hat man den Pneu bis zu den Füßen gezogen, Sprint auf die andere Seite, bis das Seil wieder gespannt ist, um die Übung neu zu starten.

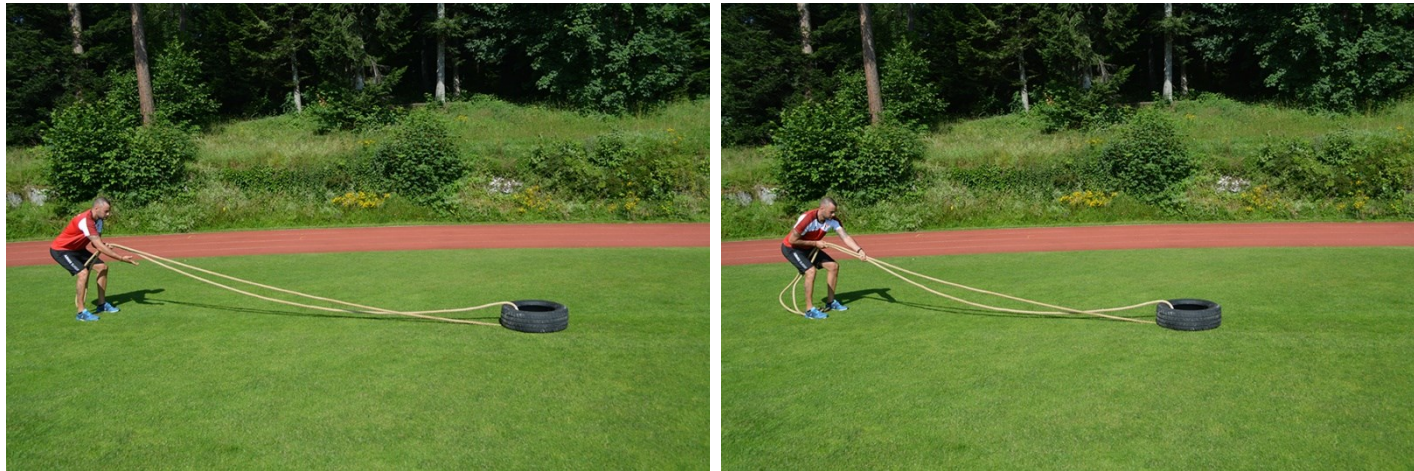
**Achtung:** Rücken gerade halten.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

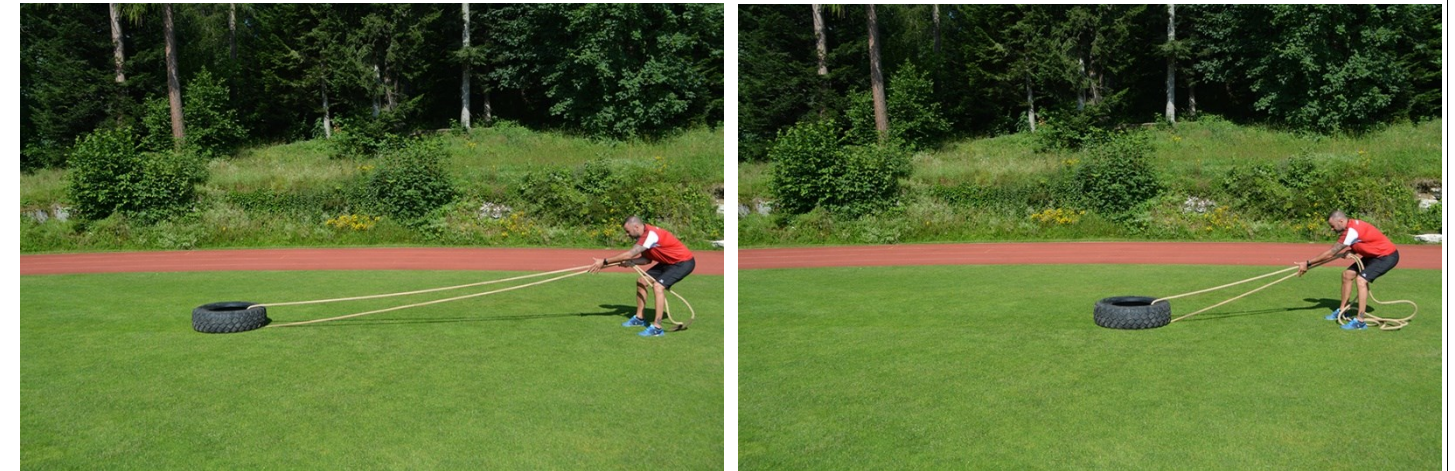
- Weniger Gewicht/Last.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Seil/Tau, 1 Pneu DURO  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Pneu PUCH, 1 Pneu 10DM