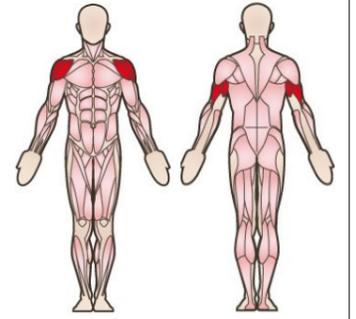


Extension und Flexion der Arme im Stand



Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Einen Gegenstand (z.B. Kampffrucksack, Gewichtsscheibe, Sandsack, Pneu) mit beiden Händen auf Brusthöhe halten und durch Ausstrecken der Arme über den Kopf anheben, durch Beugen der Arme den Gegenstand zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Rücken gerade halten.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Weniger Gewicht (PET-Flaschen, Helm).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Mehr Gewicht (Pneu PUCH, Sandsack).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Kampffrucksack/Gewichtsscheibe
Zusatzmaterial pro Tn: 1-2 PET-Flaschen (1,5 Liter)/Helm, 1 Pneu PUCH/Sandsack