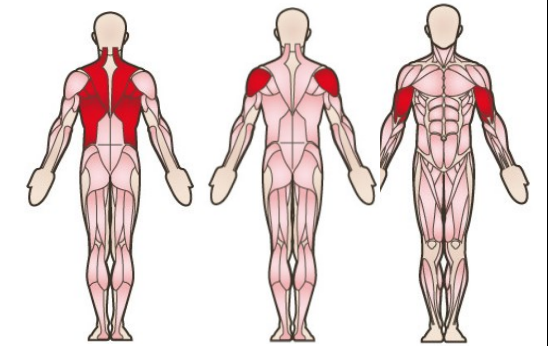


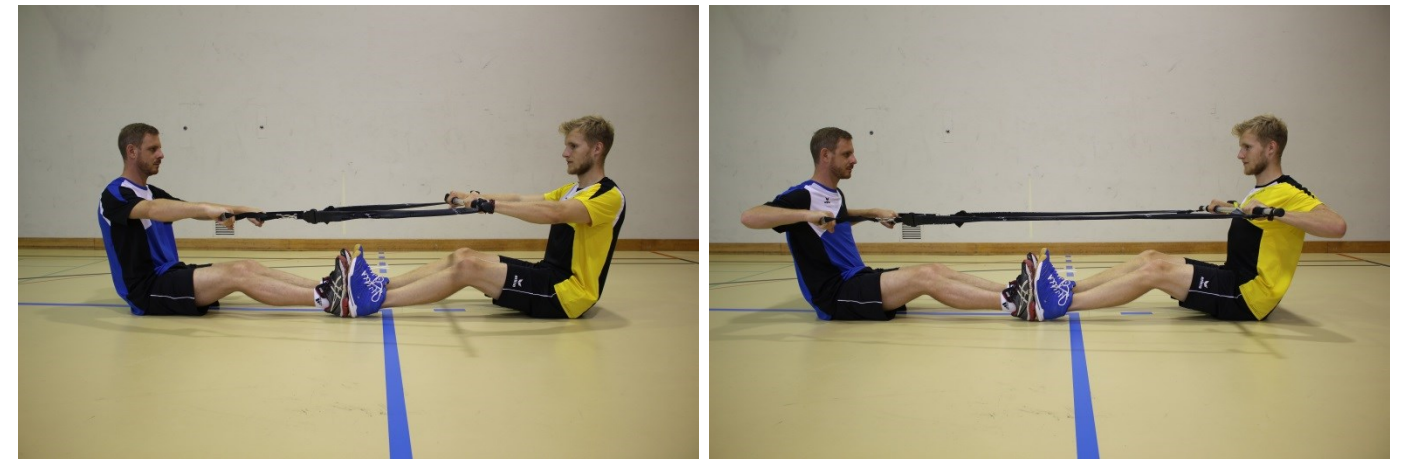
# Extension und Flexion der Arme im Sitz

**Oberkörper:  
Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger**



Beide Teilnehmer sitzen mit leicht gebeugten Beinen mit Blick zum Partner, die Fusssohlen berühren jene des Gegenübers, ein Teilnehmer hält die Gummizug-Schlaufen, der andere Teilnehmer den Gymnastikstab jeweils auf Kniehöhe, beide Trainierenden führen gleichzeitig eine Ruderbewegung aus, indem die Arme/Ellbogen am Körper vorbei nach hinten gezogen werden (Hände zur Brust führen, Schulterblätter zusammenziehen).

**Achtung:** Der Oberkörper bleibt aufrecht, kein Zurücklehnen, Rumpf ist angespannt (kein Hohlkreuz) und die Bewegung kommt aus der Rückenmuskulatur (Ellenbogen nach hinten ziehen).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen**