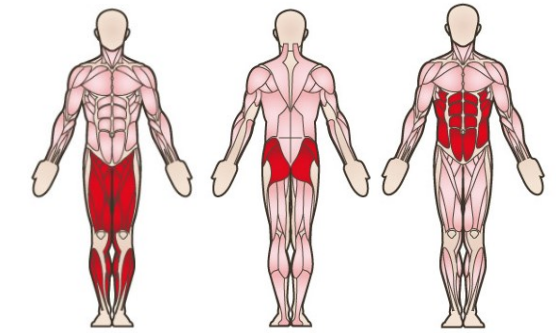
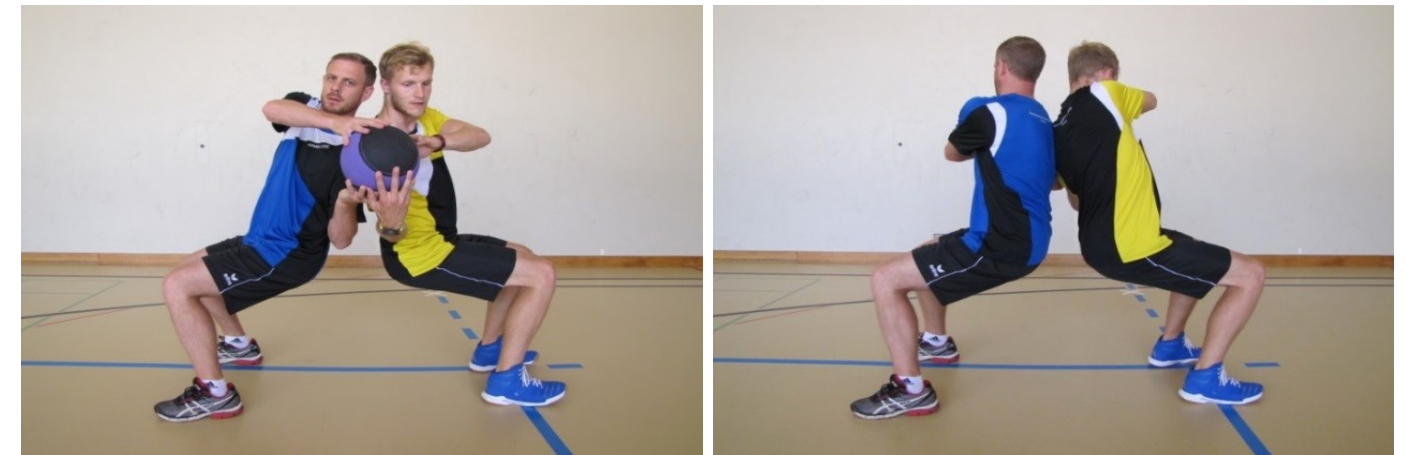


Rotation des Oberkörpers in Kniebeugeposition



**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur**

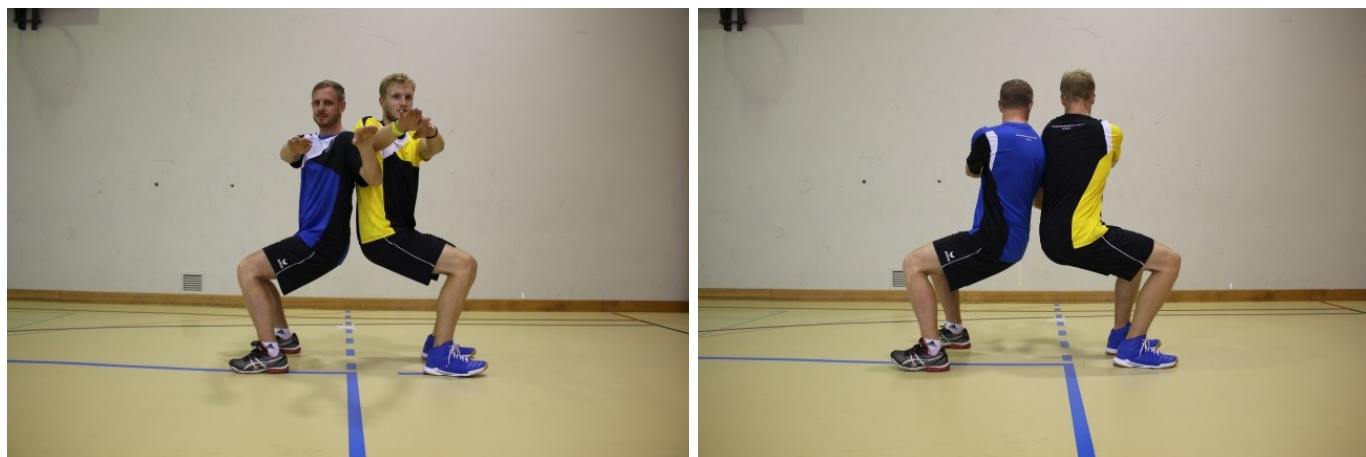
Beide Teilnehmer stehen Rücken an Rücken mit gebeugten Knie (ca. 90 Grad), beide Trainierenden drehen den Oberkörper auf dieselbe Seite ab (je einmal Links- bzw. Rechtsrotation) und übergeben sich abwechselungsweise einen Gewichts-/Medizinball. Von Zeit zu Zeit wird die Bewegungsrichtung geändert.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Ohne Ball (Hände berühren);
- leichter Ball (Volley-/Fuss-/Basketball).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Schwererer Gegenstand;
- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln).

Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Basketball, 1 Medizinball (schwer), 1 Gewichtsscheibe/Sandsack