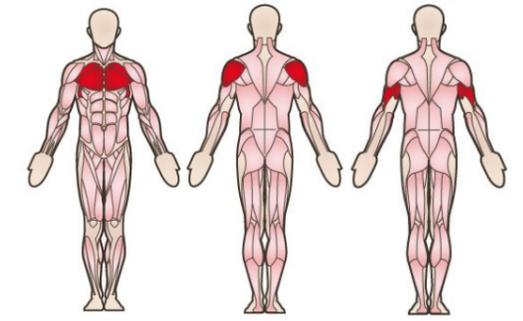


Extension und Flexion der Arme im Stütz rücklings



**Oberkörper:
Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker**

Vierfussstand rücklings vor dem Pneu, Oberkörper mit den Händen auf dem Pneu abstützen (Arme hinter dem Körper), Hände zeigen zum Körper, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

Achtung: Ellenbogen zeigen nach hinten, Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Füße näher beim Pneu (Beine stärker angewinkelt);
- Arme weniger beugen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Füße weiter vom Pneu entfernt (Beine gestreckt);
- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln);
- instabile Unterlage (für die Beine).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM (2 Tn möglich)

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball