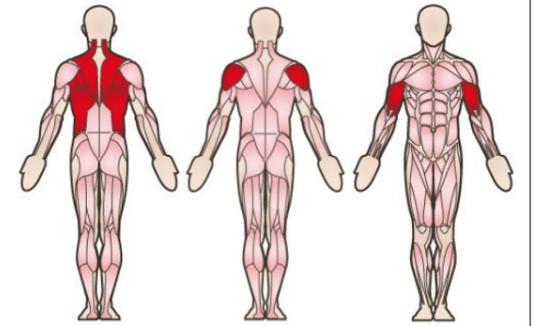


# Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand

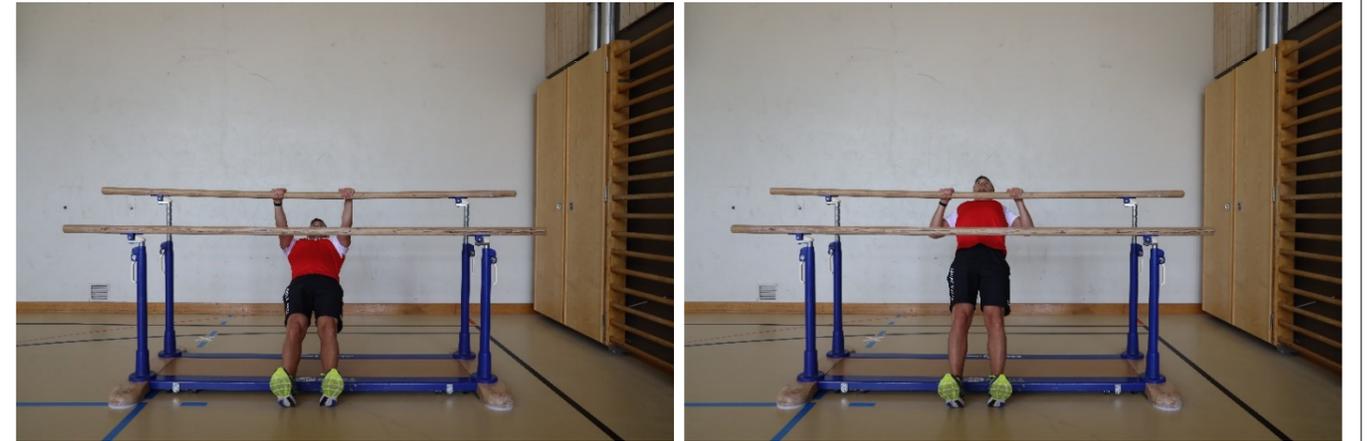


## Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Sich mit den Händen im Fersenstand und in starker Rücklage am (hinteren) Holmen festhalten, Handrücken zeigen in Richtung der Füße (Untergriff), Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken, Brust zum Holmen führen).

**Achtung:** Fuss, Knie, Becken und Schultern bilden praktisch eine Linie (Körper gespannt, Becken hochdrücken). Arme nicht ganz durchstrecken.

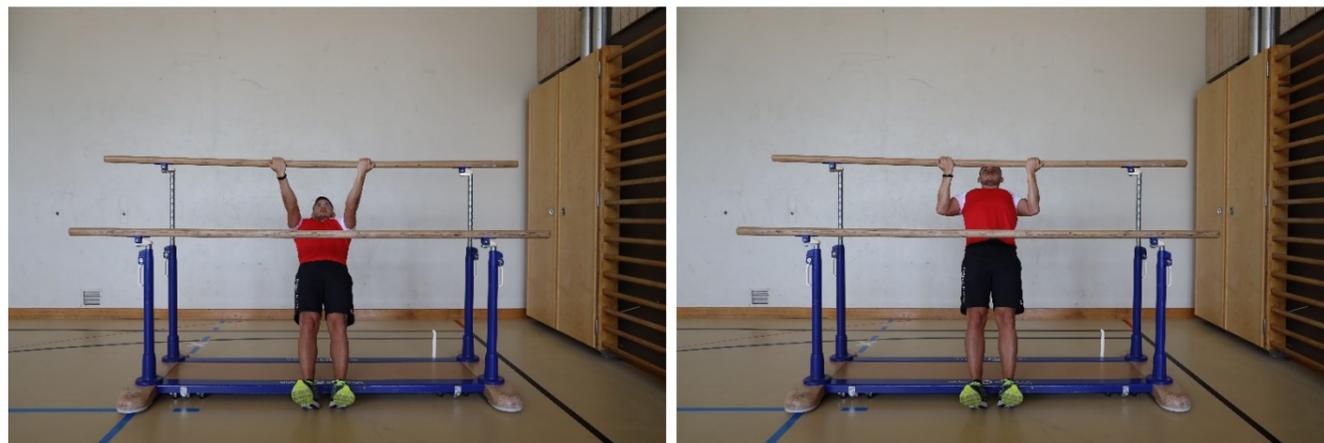
**Variante:** Handrücken zeigen in Richtung des Gesichts (Obergriff), Schultern in der Endposition aktiv zusammenziehen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

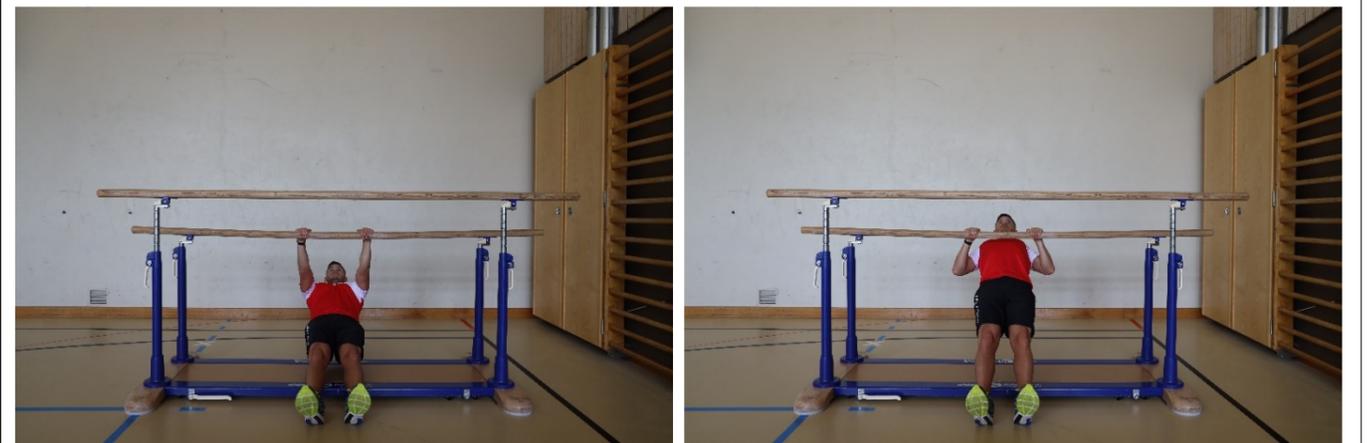
- Aufrechtere Position (höherer Holmen).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Position mehr hängend (tieferer Holmen);
- Zusatzgewicht.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Barren (2 Tn möglich)  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste