

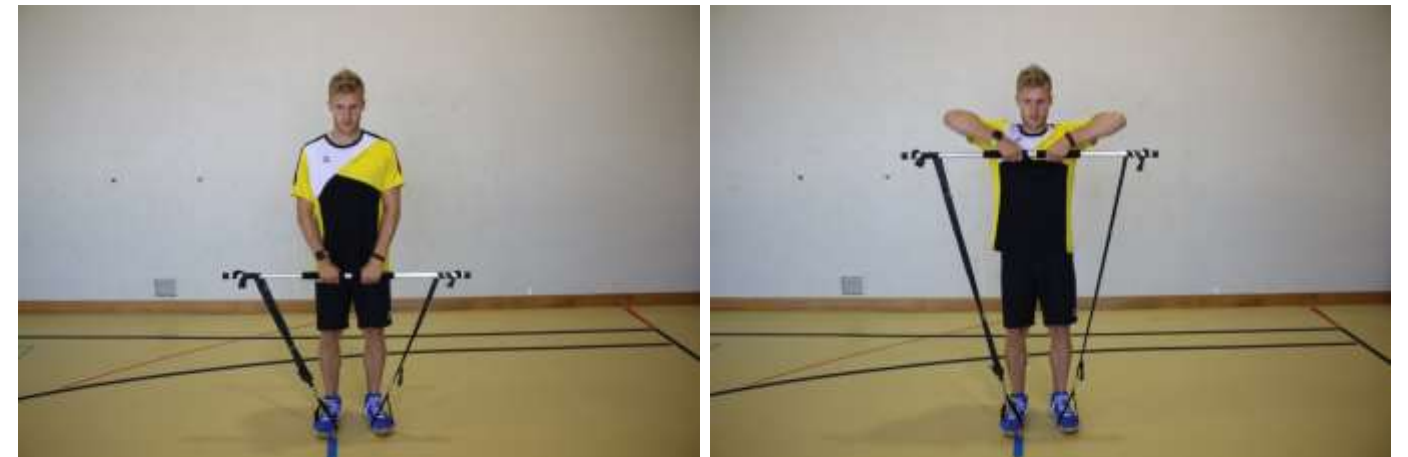
Extension und Flexion der Arme im Stand



Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab etwa auf Hüfthöhe vor dem Körper halten, enger Obergriff der Hände in der Mitte des Stabs (Handflächen zeigen nach unten), die Hände nah am Körper bis auf Brusthöhe ziehen und zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung: Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil), kein Hohlkreuz (Rumpf anspannen).



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 Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen