

# Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand

## ► inverted row

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

**Ausführung:** Aufrecht vor dem Barren stehen und den (hinteren) Holmen etwa auf Brusthöhe greifen (Handrücken zeigen zum Kopf – Obergriff). Füsse hüftbreit aufstellen und den Körper nach hinten neigen, bis die Arme gestreckt sind (Beine auf den Fersen abstützen). Der Körper bleibt möglichst gerade von Kopf bis Ferse. Rumpf und Gesäss anspannen. Aus der gestreckten Position den Körper kontrolliert zur Stange ziehen. Dabei die Schulterblätter nach hinten und unten führen und die Ellenbogen eng am Körper vorbeiziehen. Brust in Richtung Stange bewegen. Anschliessend den Körper langsam absenken, ohne die Körperspannung zu verlieren.

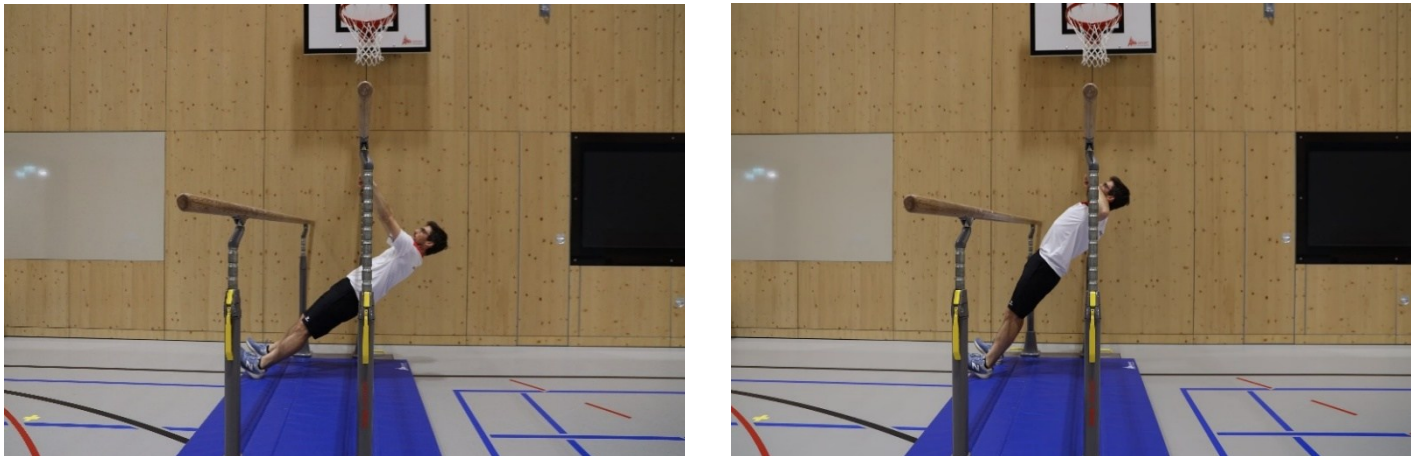
**Achtung:** Fuss, Knie, Becken und Schultern bilden praktisch eine Line (Körper gespannt, Becken hochdrücken), Arme immer unter Spannung. Schulterblätter in der Endposition aktiv zusammenziehen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

### Vereinfachung

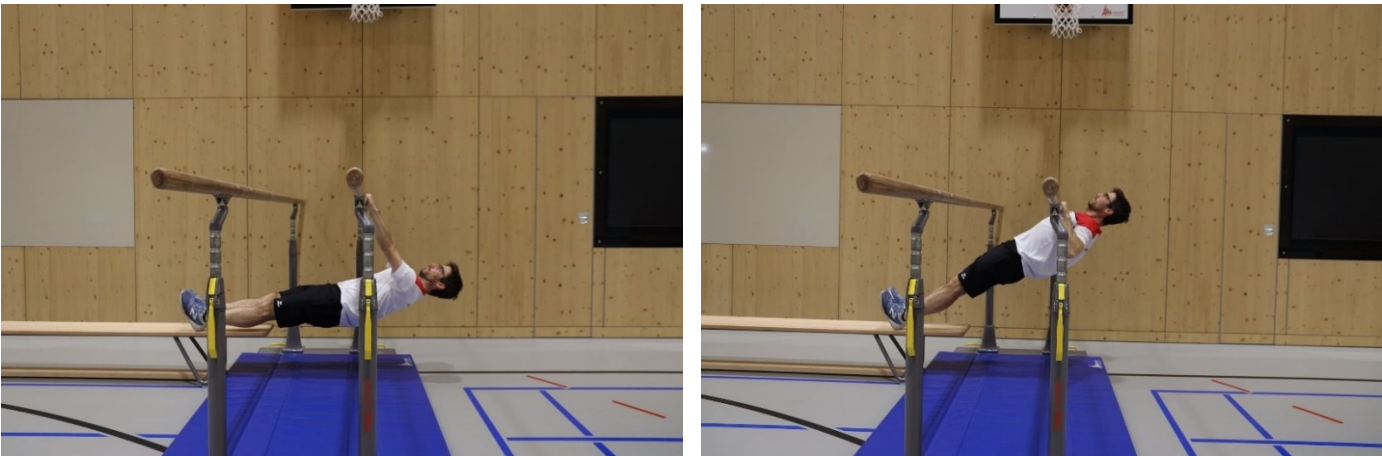
- Aufrechtere Position – Körper weniger stark nach hinten neigen (höherer Holmen);
- grössere Beugung in den Knien;
- kleinere Bewegungsamplitude (Arme weniger beugen).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Position mehr hängend – Körper stärker nach hinten neigen (tieferer Holmen, Füsse auf Langbank);
- Zusatzgewicht.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Barren**  
**Zusatzmaterial pro Tn: 1 Langbank, 1 Gewichtsweste**