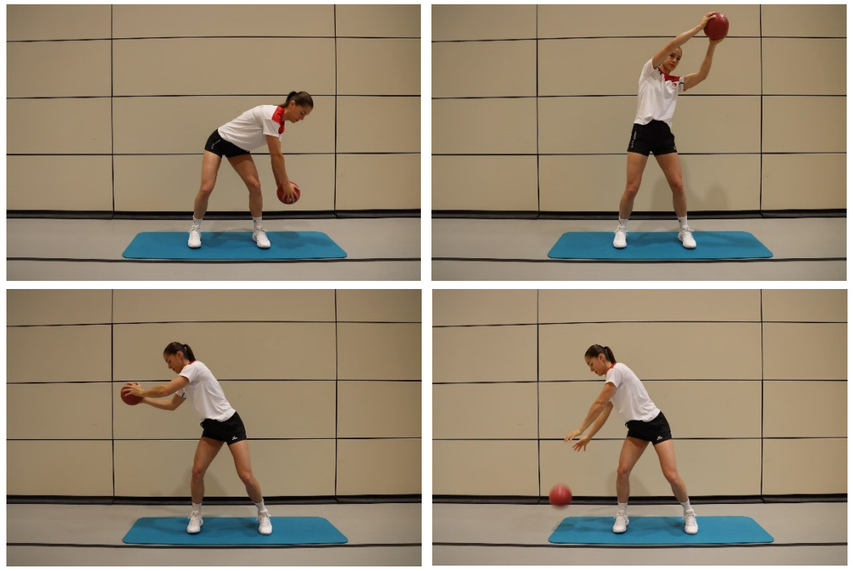
Rotation des Oberkörpers mit Wurf alternierend
► rotational slam ball

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Schulterbreit stehen und den Slam Ball mit beiden Händen halten. Den Ball seitlich in einer bogenförmigen Bewegung über den Kopf führen und den Oberkörper kontrolliert rotieren. Anschliessend den Ball explosiv vor dem Körper auf den Boden werfen. Kontrolliert aufnehmen und die Seite bei jeder Wiederholung wechseln.

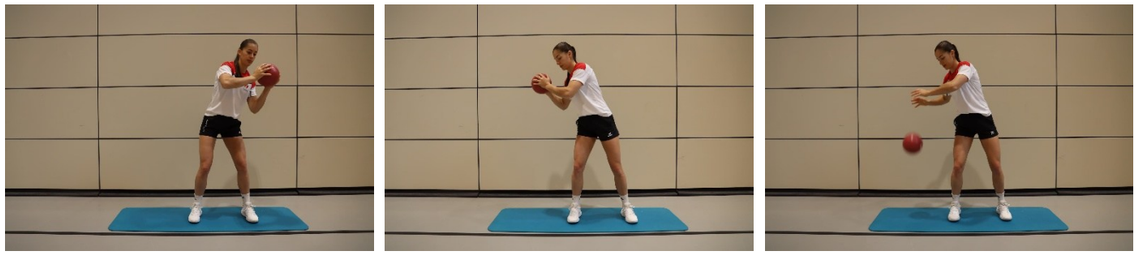
Achtung: Ball seitlich und nicht gerade nach oben führen; Rücken beim Werfen und Aufnehmen stabil halten; Bewegung nicht nur aus den Armen ausführen; Rumpfrotation kontrolliert durchführen; Knie nicht nach innen fallen lassen; Ball mit ausreichend Abstand zu den Füssen werfen; beim Aufnehmen Knie und Hüfte beugen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

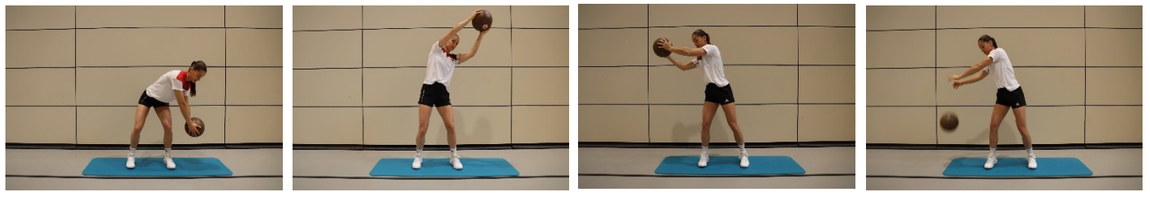
- Leichteren Slam Ball verwenden;
- seitliche Bewegung und Rotation reduzieren / Wurfintensität reduzieren;
- Ball nur bis Schulter- oder Kopfhöhe führen;
- Bewegung zunächst ohne explosiven Wurf üben.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Schwereren Slam Ball verwenden;
- Rotationsbewegung dynamischer ausführen / Wurfintensität steigern;
- Bewegung mit explosivem Aufrichten kombinieren.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Slam Ball/Medizinball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Slam Bälle/Medizinbälle (je 1x leichter und schwerer)