Extension und Flexion der Arme mit gleichzeitiger Aussenrotation im Sitz
► swiss ball arnold press

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Aufrecht und mittig auf den Gymnastikball setzen, Füsse fest am Boden platzieren und den Rumpf anspannen. Kurzhanteln auf Schlüsselbeinhöhe halten, Handflächen zum Körper und Ellbogen eng am Oberkörper. Die Hanteln kontrolliert über den Kopf drücken und dabei die Unterarme nach aussen drehen, bis die Handflächen nach vorne zeigen. Rücken stabil und neutral halten, Hohlkreuz vermeiden. Anschliessend die Hanteln kontrolliert zurück in die Ausgangsposition führen und wiederholen.

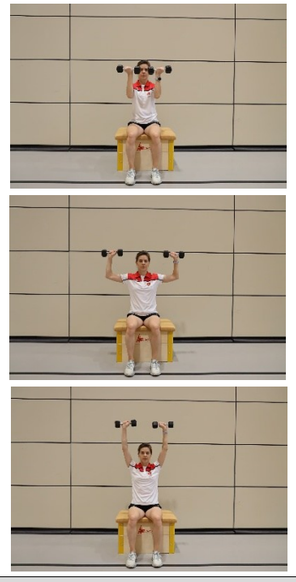
Achtung: Hohlkreuz; Schultern zu den Ohren ziehen; Hanteln zu weit nach vorne führen; Ellbogen absinken lassen oder nach aussen spreizen; Schwung aus Beinen oder Rumpf; Kopf vorschieben oder Nacken überstrecken.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

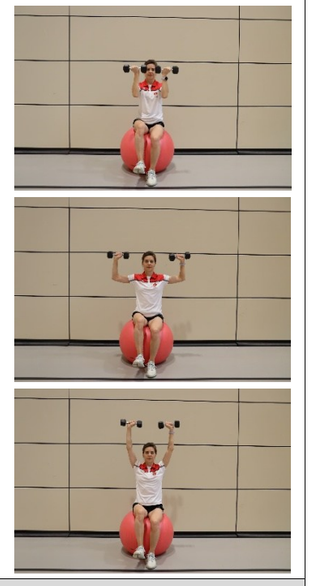
- Niedrigeres Kurzhantelgewicht wählen; die Füsse deutlich breiter aufstellen, um eine breitere und stabilere Standfläche auf dem Boden zu schaffen.
- Die Übung auf einer stabilen Schwedenbank oder einem Kasten im Sitzen ausführen.
- Die Rotation weglassen und ein klassisches, geradliniges Schulterdrücken ausführen.
- Die Hanteln abwechselnd (alternierend) drücken, um pro Seite mehr Kontrolle zu haben.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Höheres Kurzhantelgewicht wählen.
- Die Füsse sehr eng zusammenstellen oder auf die Fersen/Zehenspitzen stellen, um die Unterstützungsfläche drastisch zu verkleinern.
- Ein Bein während der gesamten Bewegung leicht vom Boden abheben (einbeiniger Sitz auf dem Ball).
- Beide Füsse auf eine instabile Unterlage platzieren (z. B. je ein Balance-Pad unter jedem Fuss).
- Die Abwärtsbewegung (exzentrische Phase) bewusst über 3–4 Sekunden extrem verlangsamen.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball, 2 Kurzhanteln (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten, 4 Kurzhanteln (je 2x leichter und schwerer), 1 Balance-Kissen