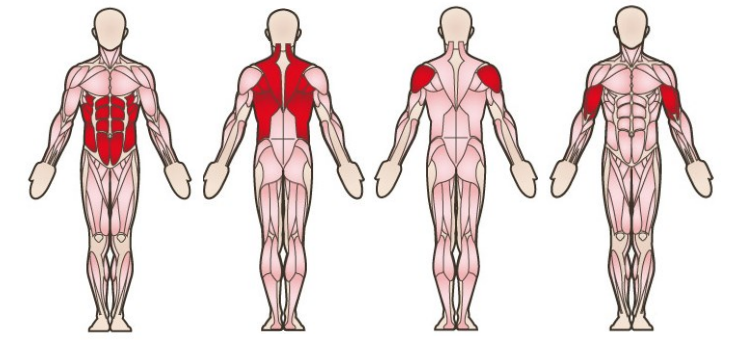


Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alternierend

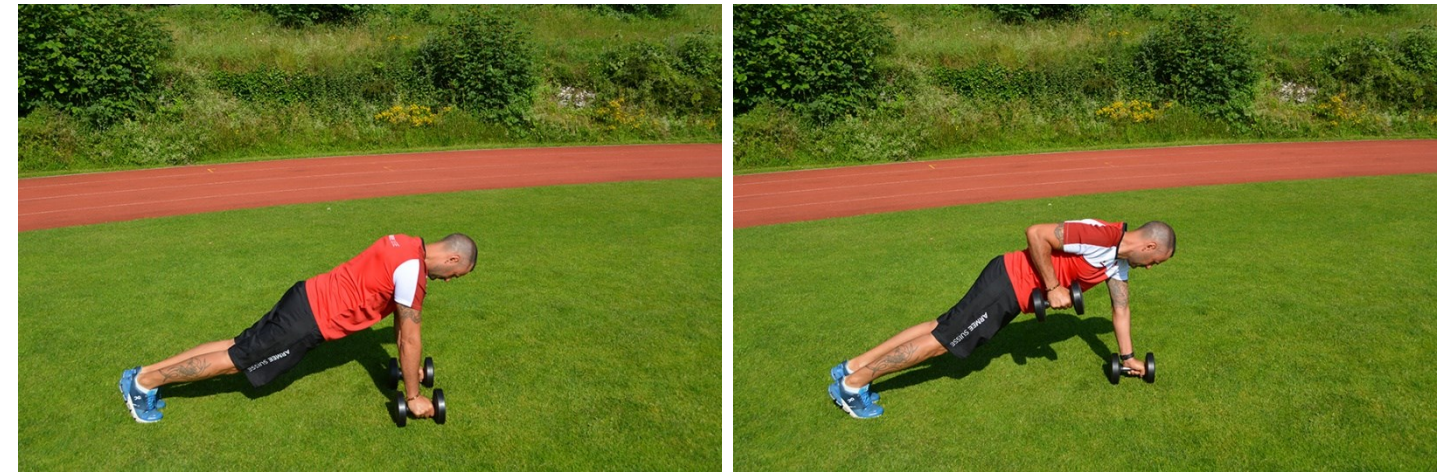


**Ganzkörper:
Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger**

In Liegestützposition wird in beiden Händen je eine Kurzhantel gehalten, abwechselungsweise eine Hantel durch Zurückführen des Ellenbogens zum Körper führen (dazwischen wieder in die Liegestützposition gelangen). Die Bewegung findet lediglich im Ellenbogen- und Schultergelenk statt.

Achtung: Den Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (Rumpfmuskulatur aktiv anspannen).

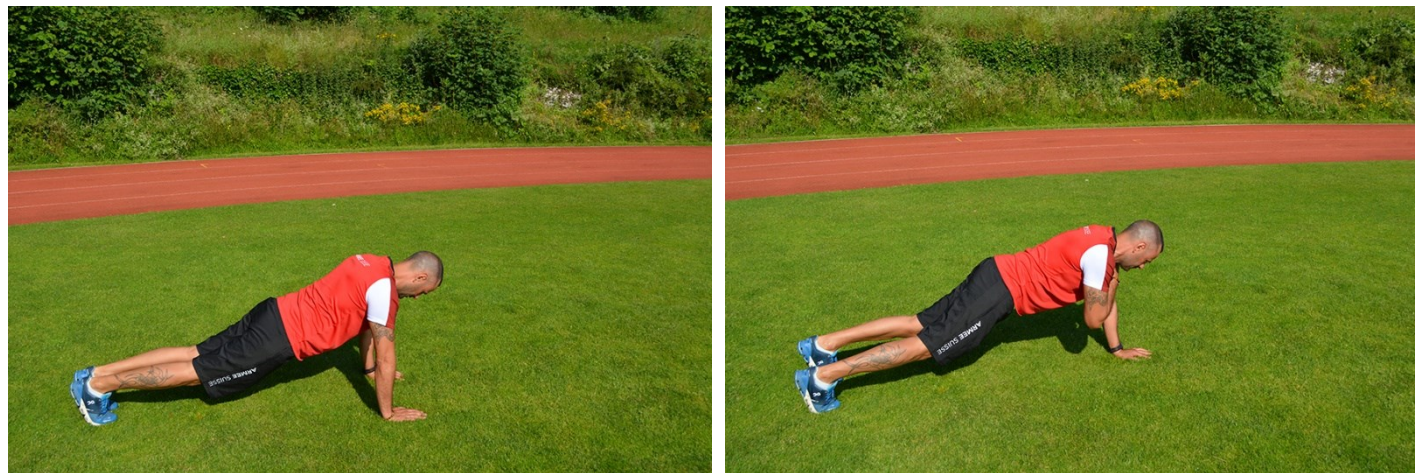
Variante: Übung mit Liegestützen kombinieren.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

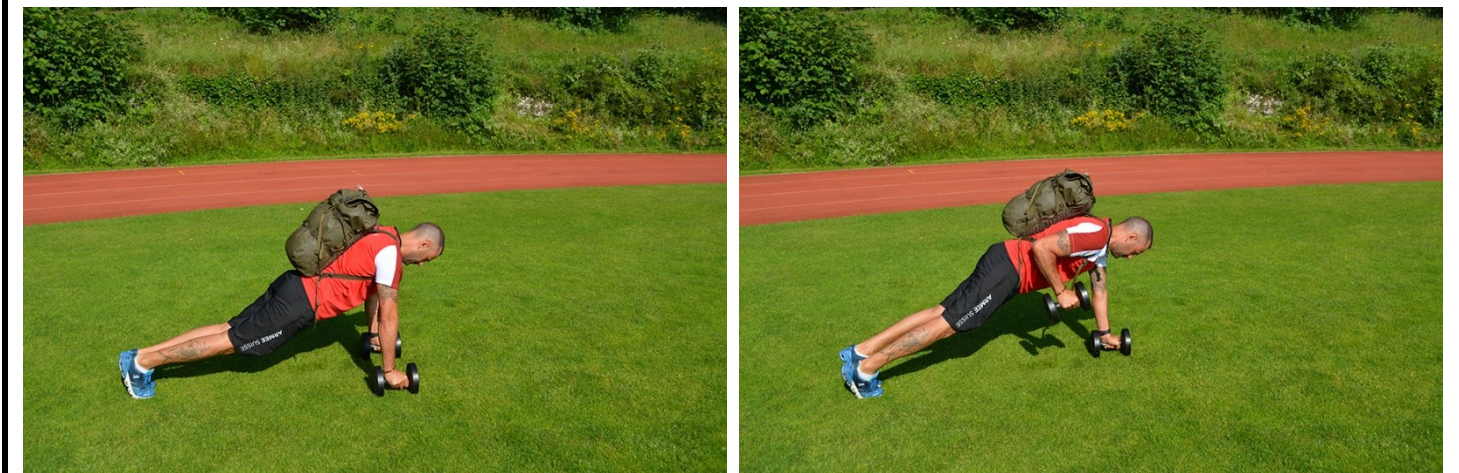
- Weniger Gewicht;
- Kein Gewicht (Schulter über Kreuz berühren).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Mehr Gewicht;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (mittelschwer)

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (leicht), 2 Kurzhanteln (schwer), 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe