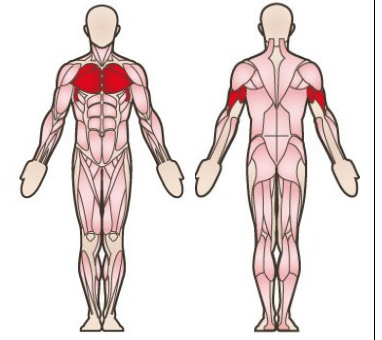


Liegestütz

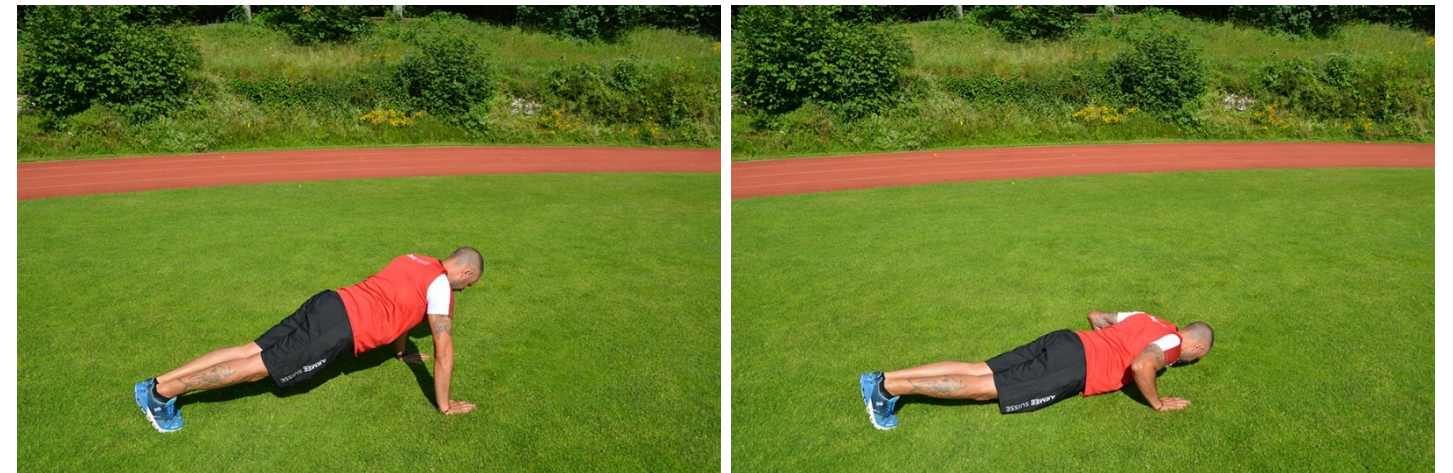
Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



In Liegestützposition die Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken). In der tiefen Liegestützposition liegen die Ellenbogen seitlich am Körper an (kein nach aussen führen der Ellenbogen).

Achtung: Kein Hohlkreuz und die Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Die Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.

Variante: Position der Hände/Arme variieren (Bsp.: breit, schmal, zusammen).



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

- Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte);
- Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen);
- Arme auf erhöhter Unterlage abstützen (z.B. Pneu/Helm).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage (für die Arme/Beine);
- Beine auf erhöhter Unterlage platzieren (z.B. Pneu/Helm).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO/Helm, 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball