

# Extension und Flexion der Arme im Stand (Kraftdrücken)

## ► shoulder press

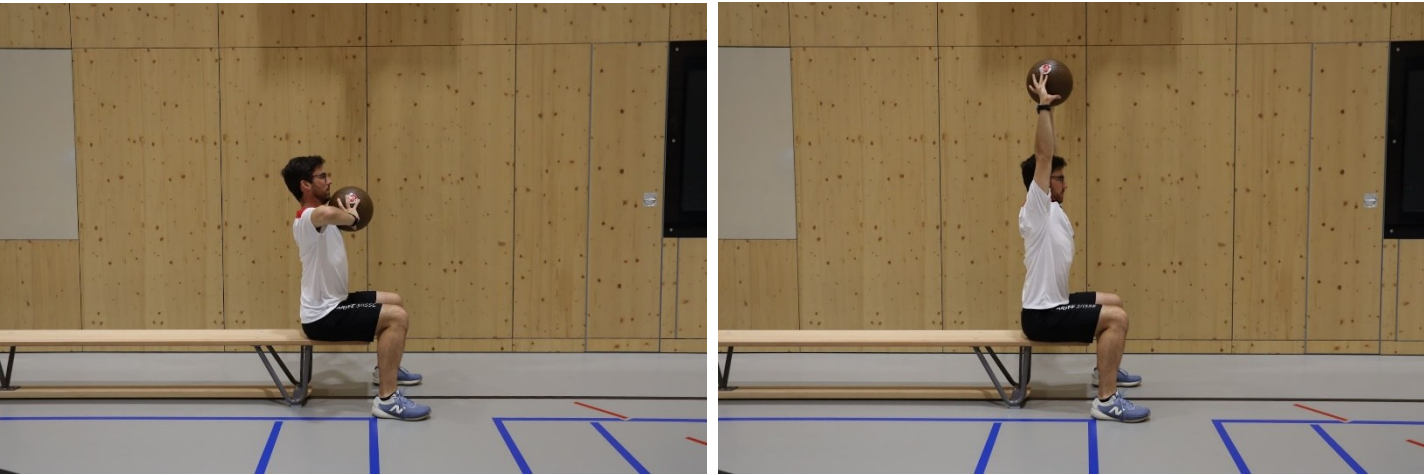
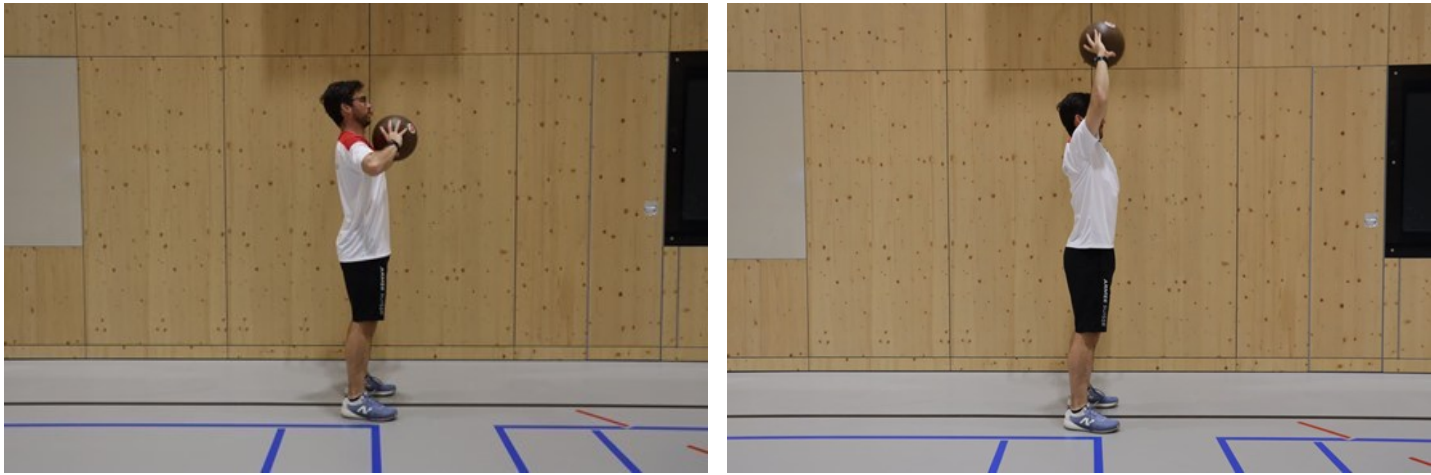
**Oberkörper: Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker**

**Ausführung:** Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit. Den Medizinball mit beiden Händen vor der Brust halten. Ellenbogen zeigen leicht nach unten bzw. seitlich. Rumpf und Gesäss aktiv anspannen. Den Medizinball kontrolliert von der Brust senkrecht nach oben über den Kopf drücken, bis die Arme nahezu vollständig gestreckt sind. Anschliessend den Ball kontrolliert zurück vor die Brust führen. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht und stabil.

**Achtung:** Nicht ins Hohlkreuz ausweichen; Schultern nicht hochziehen; Ellenbogen nicht nach aussen «wegklappen»; Ball kontrolliert führen nicht nach oben werfen; Rumpfspannung beibehalten; Knie nicht vollständig durchdrücken; Bewegung gleichmässig und kontrolliert ausführen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

| Vereinfachung                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Erschwerung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Im Sitzen ausführen (um die Bein- und Rumpfbeteiligung zu reduzieren);</li><li>• Bewegung zunächst nur bis Kopfhöhe ausführen;</li><li>• leichter Medizinball verwenden.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Langsame Absenkphase, kurze Haltephase über dem Kopf;</li><li>• aus dem halber Kniebeuge-Stand arbeiten, beim Hochdrücken Knie strecken;</li><li>• schwererer Medizinball verwenden.</li></ul>  |
| Medizinballstossen: - 6.00 Meter                                                                                                                                                                                                                                                                                | Medizinballstossen: + 7.50 Meter                                                                                                                                                                                                                                                                                             |