

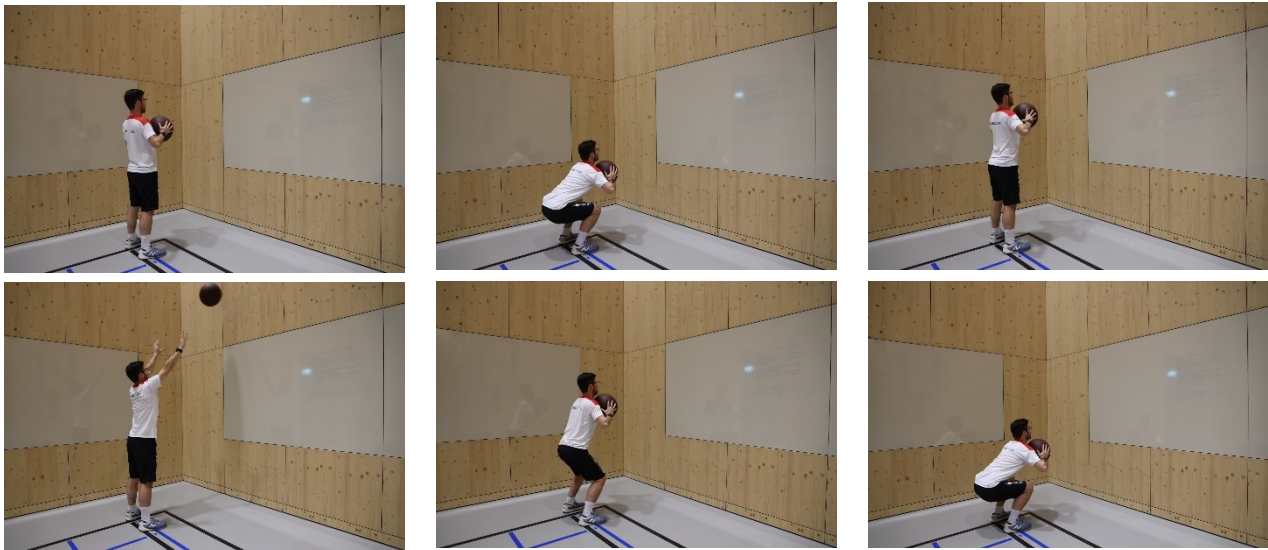
Kniebeuge mit Extension und Flexion der Arme (Schulterdrücken)

► wall ball squat to press

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur (vorne), Gesäsmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Aufrechter schulterbreiter Stand vor einer Wand (Blick zur Wand gerichtet), Füße zeigen leicht nach aussen. Vor der Brust wird mit angewinkelten Armen ein Medizinball gehalten (Ellenbogen liegen eng am Körper, beide Hände unter dem Ball platzieren). Die Knie beugen und das Gesäss so weit als möglich absenken, ohne dass das Becken nach hinten kippt. Blick stets in neutraler Position nach vorne in Richtung Wand gerichtet. Anschliessend die Beine wieder strecken, gleichzeitig ebenfalls die Arme strecken, um den Ball kraftvoll nach oben gegen die Wand wegzustossen. Im aufrechten Stand mit nach oben ausgestreckten Armen den Ball fangen und durch Beugen der Arme zurück in die Ausgangslage führen, um die Übung neu zu starten.

Achtung: Knie in Richtung der Fussspitzen führen, nicht nach innen fallen lassen; Füße vollständig am Boden halten; Rücken während der gesamten Bewegung möglichst neutral halten; Oberkörper nicht übermässig nach vorne neigen; Kniebeuge kontrolliert ausführen (nicht in die Tiefe fallen); Ball beim Pressen nicht hinter den Kopf führen; beim Aufrichten nicht ins Hohlkreuz ausweichen; Bewegung von Beinen/Hüfte und Armen koordiniert ausführen; Ball sicher greifen und kontrolliert absenken.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter	
Vereinfachung	Erschwerung
• Kniebeuge weniger tief ausführen; • Kniebeuge und Schulterdrücken getrennt ausführen; • leichteren (oder kein) Medizinball verwenden.	• Kniebeuge tiefer ausführen; • schwereren Medizinball verwenden / Zusatzgewicht.
Medizinballstossen: - 6.00 Meter	Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Wand, 1 Medizinball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Medizinbälle (leichter und schwerer), Zusatzgewicht (2 Gewichtsmanschetten /1 Gewichtsweste)