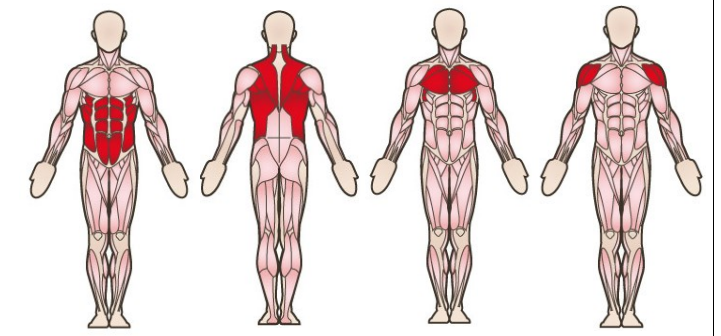


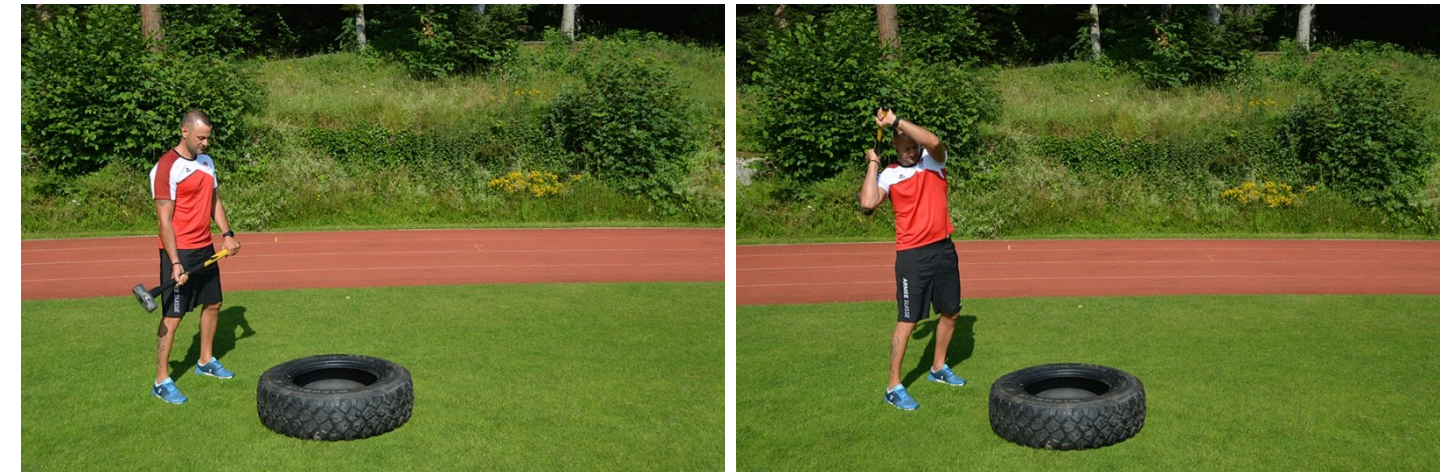
# Anheben und Senken eines Gegenstandes im Stand



**Ganzkörper:**  
**Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur**

Vorschlaghammer mit beiden Händen fassen und auf den am Boden liegenden Pneu einschlagen (Ausholbewegung hinter dem Rücken starten).

**Achtung:** Hammer abbremsen auf dem Pneu und nicht federn lassen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Tiefere Kadenz;
- tiefere Schlagintensität.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

- Höhere Kadenz;
- höhere Schlagintensität.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM, 1 Vorschlaghammer**