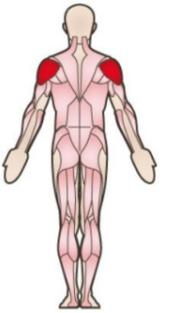


# Seitliches Anheben und Senken der Arme im Stand

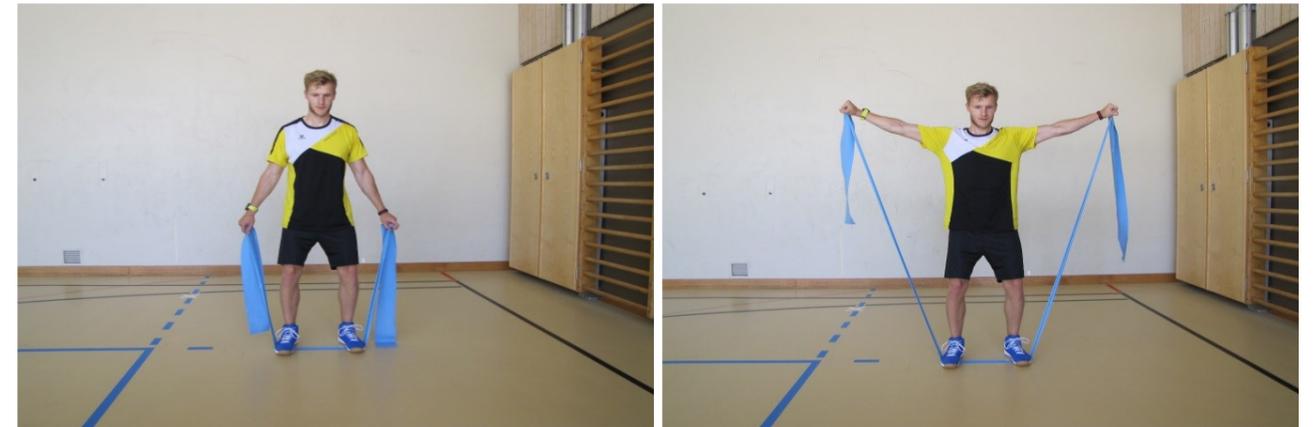


## Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter, schulterbreiter Stand mittig des Gummibandes mit den Armen seitlich am Körper nach unten hängend (Schultern gesetzt). Mit den Händen je ein Ende des Gummibandes fassen, die Arme gestreckt seitlich nach oben bis ungefähr auf Schulterhöhe führen und zurück in die Ausgangsposition senken.

**Achtung:** Schultern bleiben stabil (nicht zum Nacken führen), kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

**Variante:** Schrittstellung, mit dem vorderen Fuss mittig aufs Gummiband steigen, Bandenden kreuzen und neben dem Körper greifen (Handflächen zeigen nach oben), Arme gebeugt und Ellenbogen am Körper anliegend, die Arme seitlich nach oben bis ungefähr Schulterhöhe führen und zurück in die Ausgangsposition senken, dabei die Schultern stabil halten.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand