

Kraft: Rumpfbeuge und Ballstossen

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

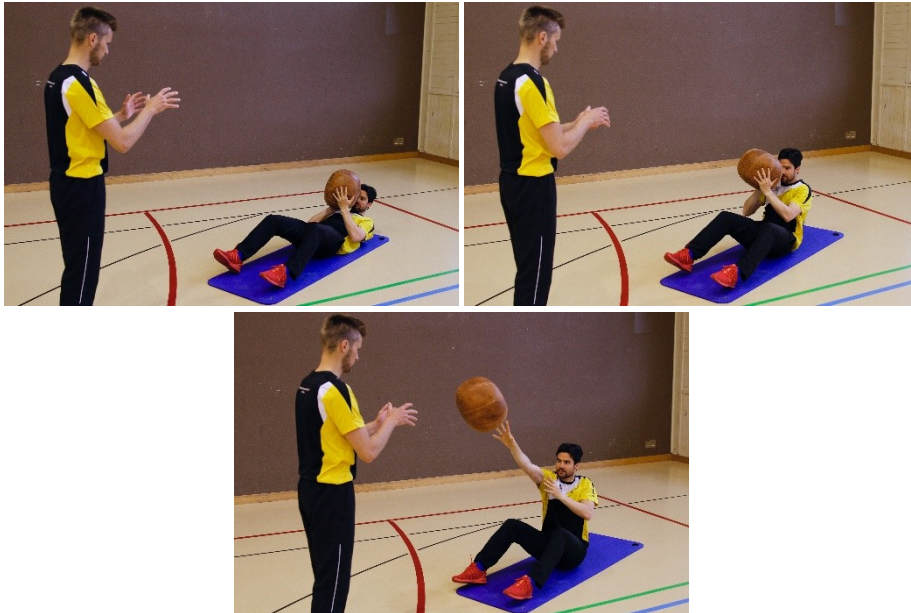
-

Material:

Pro 2er Team:

- 1 Medizinball
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Teilnehmer A liegt mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen auf dem Rücken. Die Schulterblätter sind vom Boden abgehoben und der Medizinball wird in Boxstellung vor dem Kopf gehalten. Teilnehmer B steht seinem Partner in ca. 1-2 Meter Distanz gegenüber. Teilnehmer A stösst den Ball durch heben des Rumpfs und ausstrecken des Wurfarms zu seinem Partner. Dieser hält den Ball kurz und wirft ihn dann wieder zurück. Teilnehmer A wechselt bei jedem Zuspiel den Wurfarm und berührt während der ganzen Übung mit seinen Schultern nicht den Boden.

Varianten:

- Schwererer Medizinball
- Teilnehmer B wirft den Ball sofort wieder zurück
- Teilnehmer B steht weiter weg.