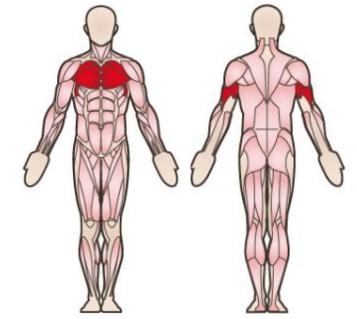


Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage



Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Rückenlage auf der schräggestellten Langbank, Gewicht mit angewinkelten Armen (ungefähr 90 Grad im Ellenbogengelenk) etwas über Brusthöhe halten (die Oberarme zeigen dabei zur jeweiligen Seite), Kurzhanteln im Obergriff fassen, so dass die Handflächen nach vorne zeigen, Gewicht nach oben stossen, um die fast durchgestreckten Arme in Vorhalteposition zu führen, anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition senken/beugen.

Achtung: Arme in Vorhalteposition nicht vollständig durchstrecken und die Gewichte nicht vollständig zusammenführen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Weniger Gewicht (kein Zusatzgewicht).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Mehr Gewicht.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten (2 Tn möglich)/1 Sprossenwandspalte, 1 Langbank, 2 Kurzhanteln (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsbälle/Kurzhanteln (leicht), 2 Kurzhanteln (schwer)