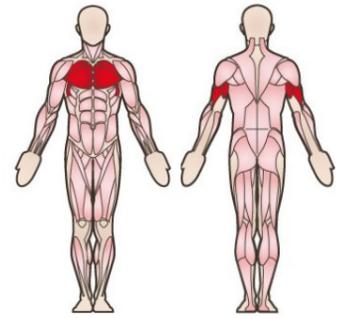


Liegestütz

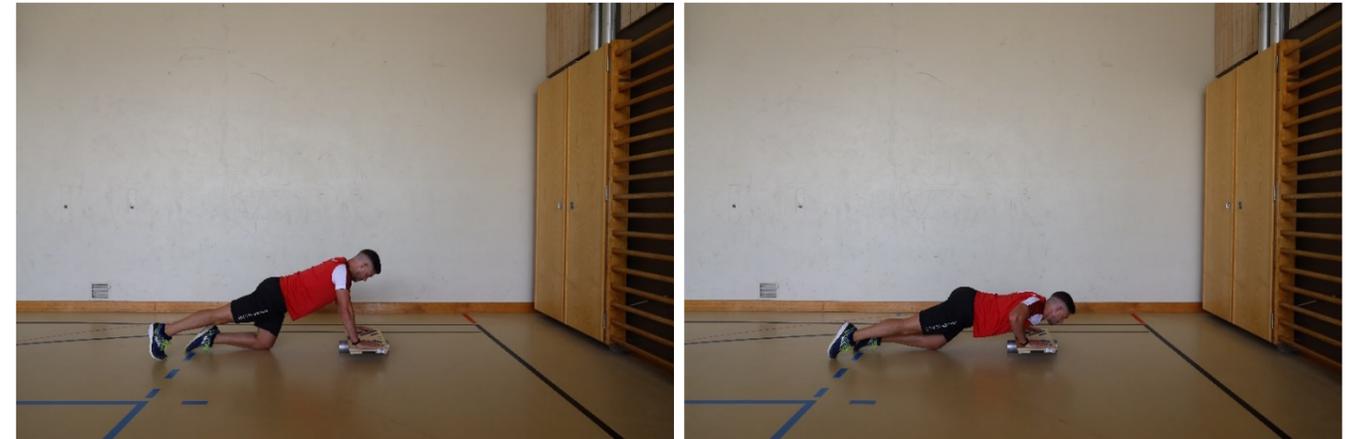
Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



Liegestützposition auf dem Gleichgewichtsbrett, ein Bein ausgestreckt (in Verlängerung des Körpers) und ein Bein angewinkelt (kniend) auf dem Boden, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf aktiv anspannen. Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

Variante: Position der Hände/Arme variieren (z.B. breit, schmal, zusammen).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

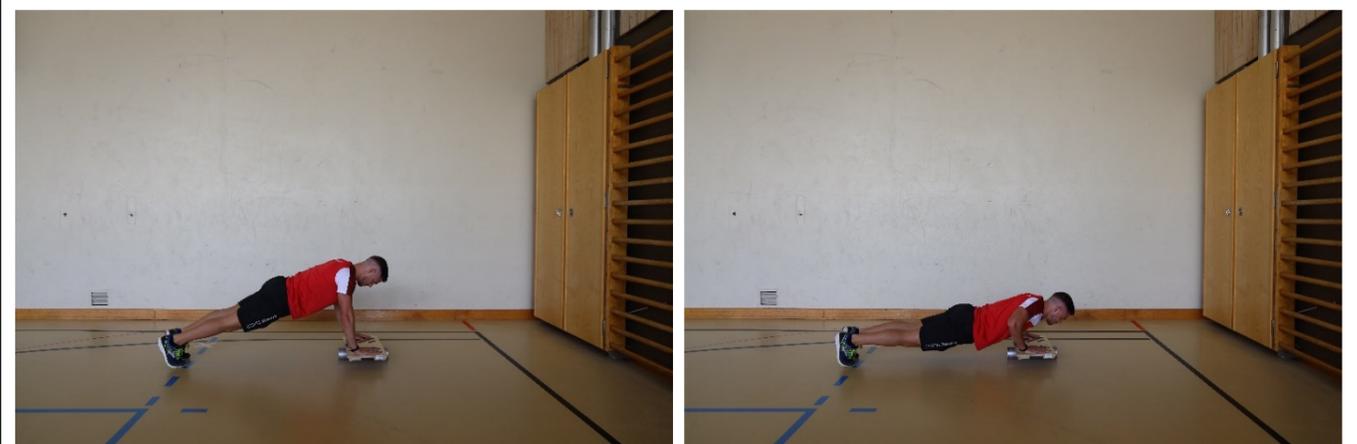
- Beide Beine angewinkelt auf dem Boden (kniend).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Beide Beine ausgestreckt in Verlängerung des Körpers;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage auch für die Beine.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Sandsack/Gewichtsscheibe