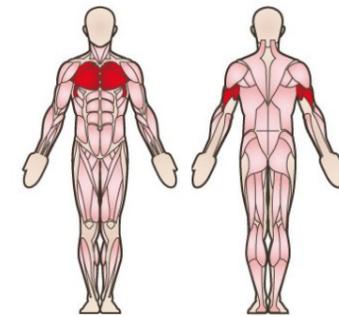


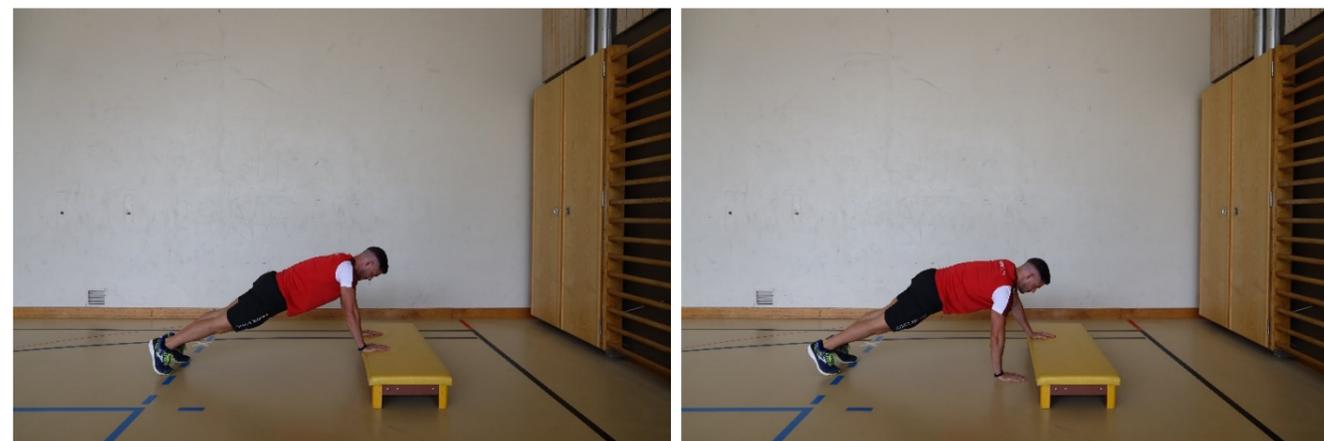
Auf einen Gegenstand steigen in Liegestützposition



Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, Hände auf dem Schwedenkastenoberteil platziert; heruntersteigen vom Kasten (Hände nacheinander auf den Boden verschieben) und in die Ausgangsposition zurückkehren.

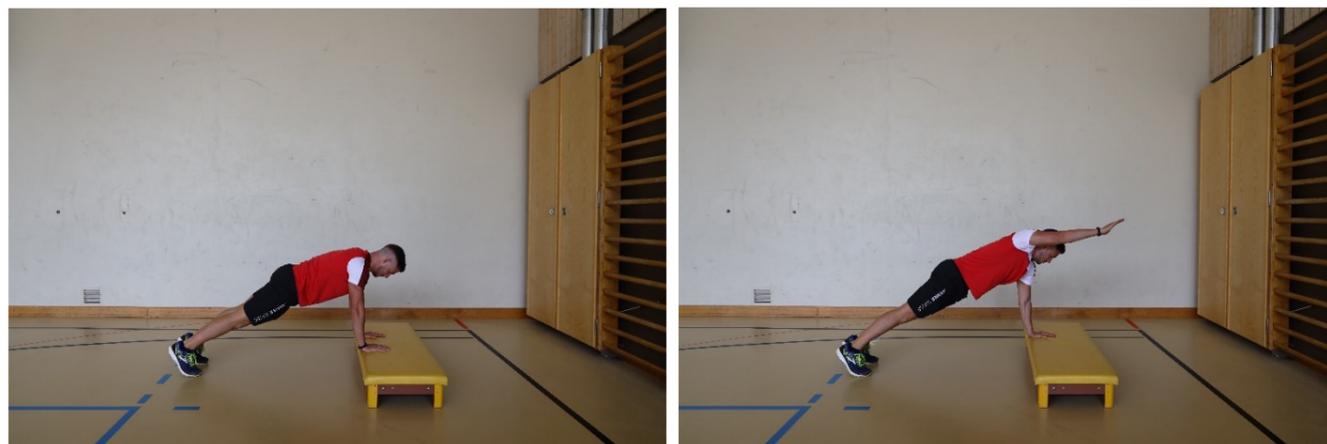
Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Körper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

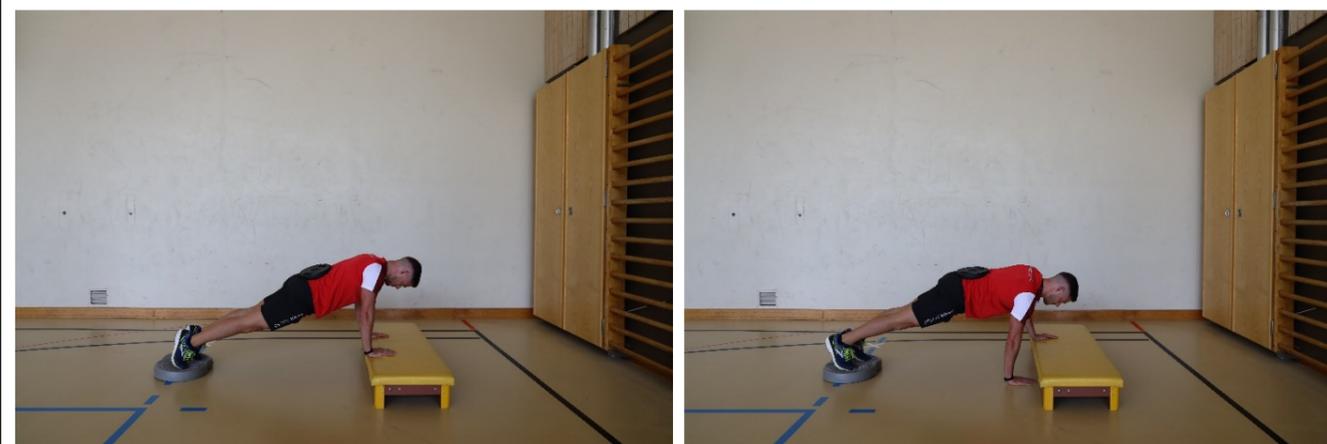
- Stützen an Ort (evtl. Arme abwechselnd leicht anheben).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Instabile Unterlage (für die Beine);
- höherer Gegenstand (zusätzliches Schwedenkastenelement);
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkastenoberteil

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball, 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack, 1 Schwedenkastenelement