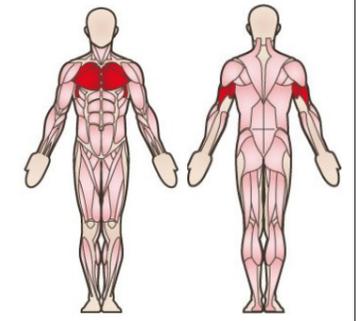


Auf einen Gegenstand steigen in Liegestützposition



Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, Hände auf einem Gegenstand (z.B. Kampfrucksack oder Pneu) platziert, heruntersteigen vom Gegenstand (Hände nacheinander auf den Boden verschieben) und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Oberkörper 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

- Höherer Gegenstand;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage (für die Beine).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu PUCH/Kampfrucksack

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball, 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe