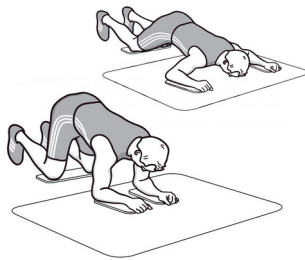


1 Butterfly (exzentrisch)-beidarmig-FloWin-Unterarmstütz (kurzer Hebel)



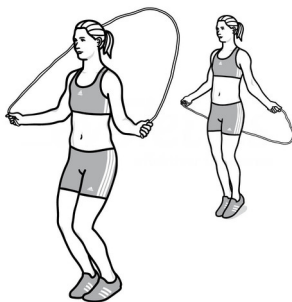
4884

Bewegungsablauf beide Armpositionen ausprobieren

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Belastungsdauer 30-60 sek

2 + 6: Seilspringen vorwärts und rückwärts



5497

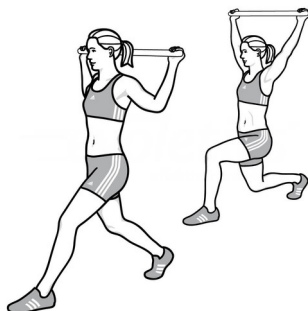
Bewegungsablauf 1. Durchgang: Schlussstrünge, 1 Durchschlag pro Sprung, Seil vorwärts

1. Durchgang: Schlussstrünge, 1 Durchschlag pro Sprung, Seil rückwärts

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Belastungsdauer 60-90 sek

3 Ausfallschritt mit Armstemma-

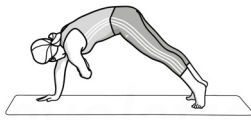


5501

Bewegungsablauf Ausfallschritte nach vorn (dabei Seil von Nachkenhalte in Hochhalte)

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

4 Pilates 46



8045

Ausgangsposition siehe 1. Bild

Endposition siehe 2. Bild und wieder zurück zur Ausgangsposition



Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Klappmesser



7167

Bewegungsablauf Klappmesser