

# Station 1

## „Zugseil synchron“



### Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Schulterbreite Stellung, Ellenbogenvorhalte, Arme synchron nach hinten an dem Körper vorbei führen

## Station 2

„Wechselbeinschlag im Sitzen“



Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Arme überkreuz vor die Brust, Beine gestreckt aber Knie leicht gebeugt, Wechselbeinschlag durchführen

## Station 3

### „Zugseil Trizeps“



#### Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Schrittstellung, Arme hinter den Kopf führen, abwechselnd beugen-strecken
- ❖ Ellenbogen bleibt immer auf gleicher Position, Bewegung aus dem Trizeps

## Station 4

„Abspreizen linkes Bein“



Bewegungsbeschreibung:

❖ Seitstütz, linkes Bein abspreizen

## Station 5

### „Zugseil Rückenlage“



### Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Rückenlage, Ellenbogenvorhalte, Arme Richtung Füße führen