

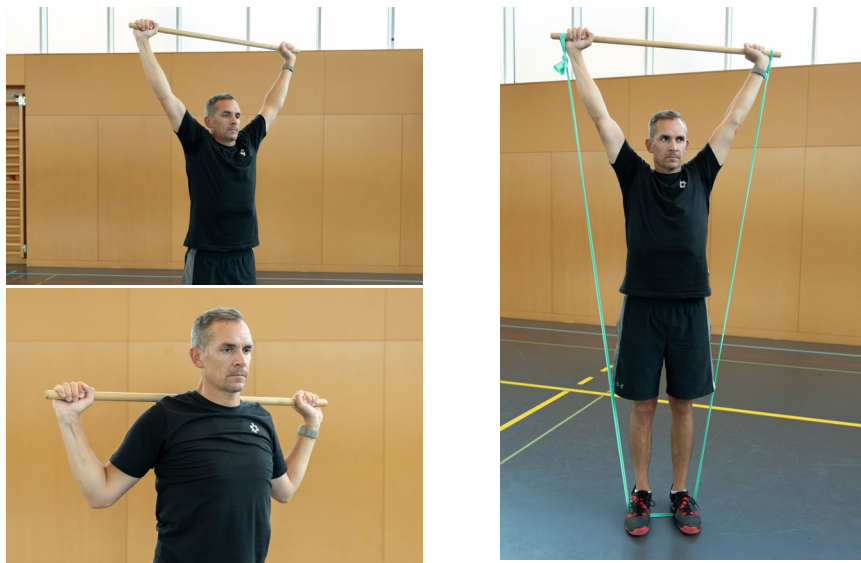
Kraft Holzstab

Herz

Überkopfdrücken / Shoulder Press

Holzstab mit beiden Händen über den Kopf halten. Holzstab bis zum Kopf absenken und dann wieder nach oben drücken. 15 Wiederholungen.

- ⊖ ⊕ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes fixieren und auf die Enden der Gummibänder stehen.



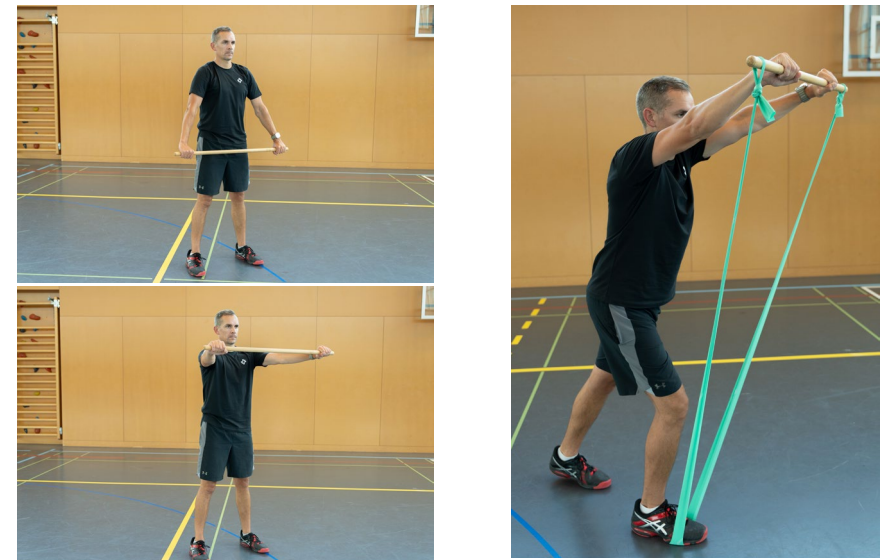
Kraft Holzstab

Karo

Frontheben

Holzstab mit beiden Händen vor Körper halten, die Arme sind und bleiben gestreckt. Holzstab bis auf Schulterhöhe heben und senken. 15 Wiederholungen.

- ⊖ ⊕ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an der untersten Sprosse fixieren
- + Anstatt an Sprossenwand fixieren: Zu zweit und ein TN hält die Gummibänder



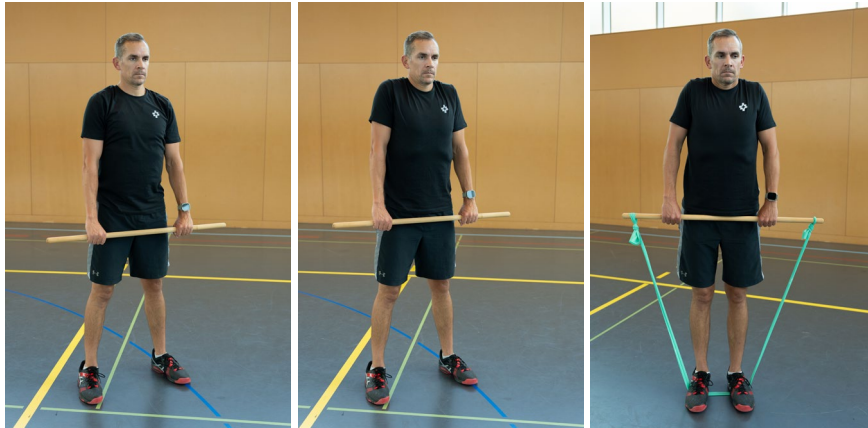
Kraft Holzstab

Kreuz

Schulterheben

Holzstab mit beiden Händen, mit gestreckten und senkrechten Armen am Körper halten. Nur Schultern nach oben zu den Ohren ziehen und wieder senken. 15 Wiederholungen.

- ⊖ ⊕ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes fixieren und auf den Enden des Gummibandes stehen.



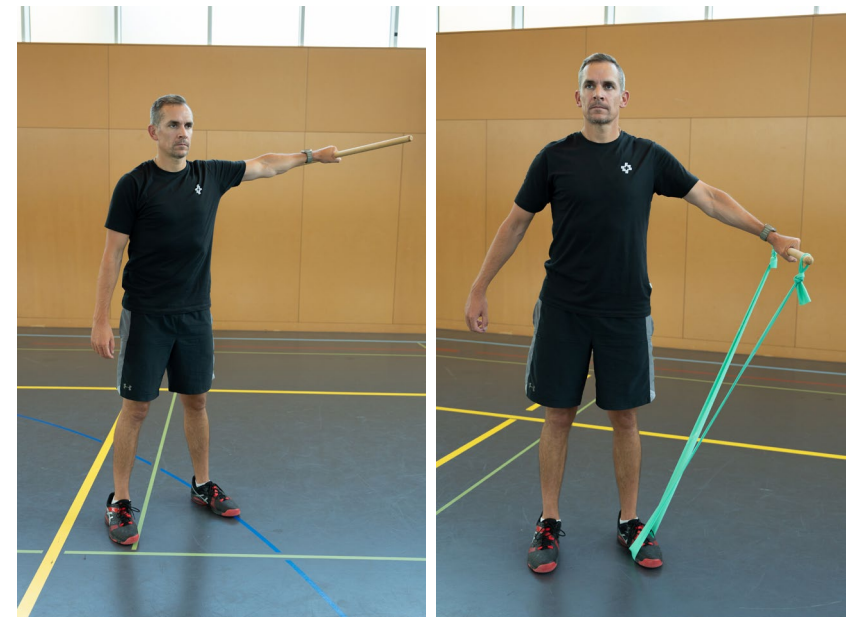
Kraft Holzstab

Pik

Seitheben

Holzstab mit einer Hand neben Körper halten, der Arm ist und bleibt gestreckt. Holzstab bis auf Schulterhöhe heben und senken. 15 Wiederholungen.

- ⊖ ⊕ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an der untersten Sprosse fixieren. Senkrecht zur Sprossenwand stehen
- + Anstatt an Sprossenwand fixieren: Zu zweit und ein TN hält die Gummibänder



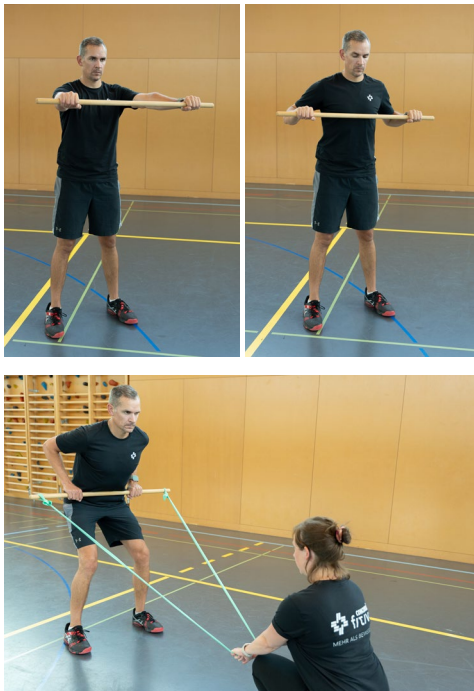
Kraft Holzstab

Schilte

Rudern

Holzstab mit beiden Händen vor Körper halten, die Arme sind gestreckt und horizontal. Ellbogen nahe am Körper führen bis Holzstab den Rumpf berührt. 15 Wiederholungen.

- ➔ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an Sprosse auf Brusthöhe fixieren.
- + Anstatt an Sprossenwand fixieren: Zu zweit und ein TN hält die Gummibänder



Kraft Holzstab

Rose

Latzug

Holzstab mit beiden Händen über den Kopf halten, die Arme sind gestreckt. Holzstab hinter Kopf ziehen und dann wieder nach oben führen. 15 Wiederholungen.

- ➔ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an Sprosse ganz oben fixieren.



Kraft Holzstab

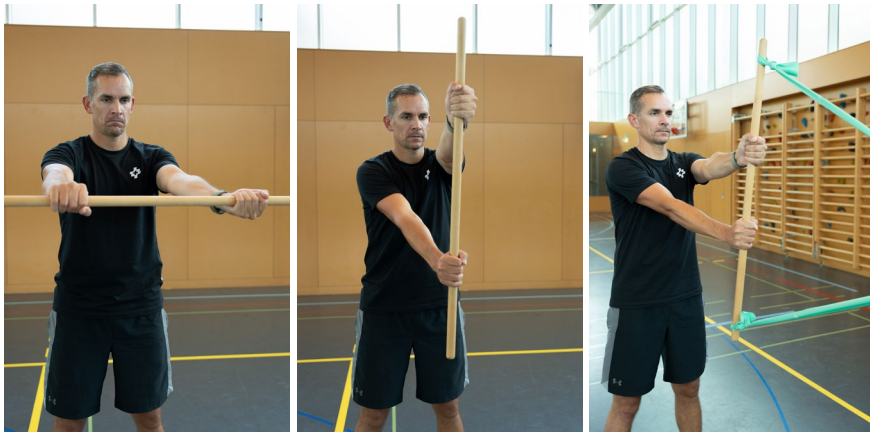
Eichel

Rotation

Holzstab mit beiden Händen vor den Körper halten, die Arme sind gestreckt und horizontal. Handrücken der rechten Hand zeigt nach oben, Handrücken der linken Hand zeigt nach unten. Holzstab im Uhrzeigersinn bis in die Senkrechte rotieren und zurück in die Horizontale. Handstellung wechseln.

Je 15 Wiederholungen.

- ➔ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an zwei Stangen eines Klettergerüsts fixieren.



Kraft Holzstab

Schelle

Doppelarmige Glückskatze

Holzstab mit beiden Händen über den Kopf halten, die Arme sind gebeugt. Gebeugte Arme nach unten bis auf Schulterhöhe führen und wieder zurück in Ausgangsstellung. 15 Wiederholungen.

- ➔ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an zwei Stangen eines Klettergerüsts fixieren.

