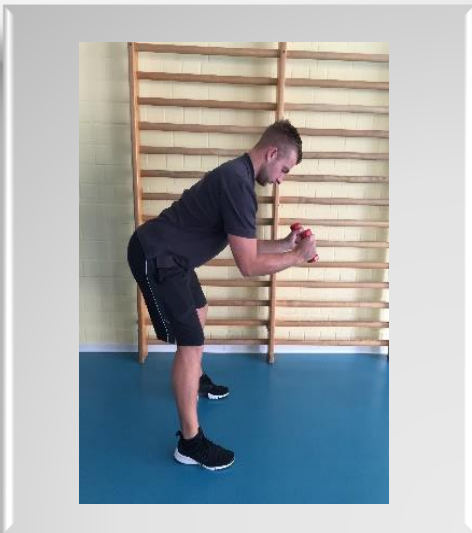


# Hausaufgabenprogramm

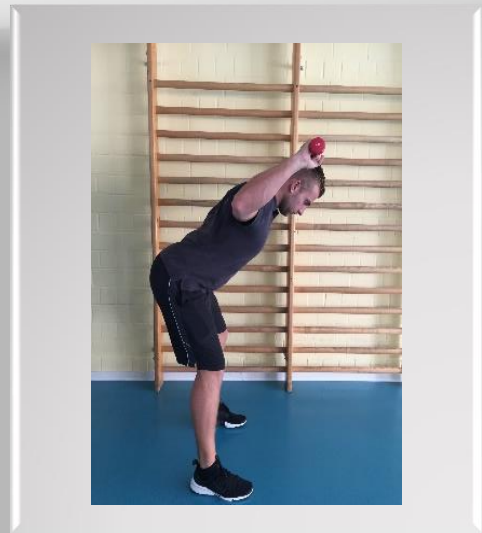
## Hantelübungen im Stand

### Pressbackübung mit KH im Stand

Oberkörper stabil in Vorhalte, Ellenbogen 90 ° gebeugt, Unterarme vor die Brust zusammen

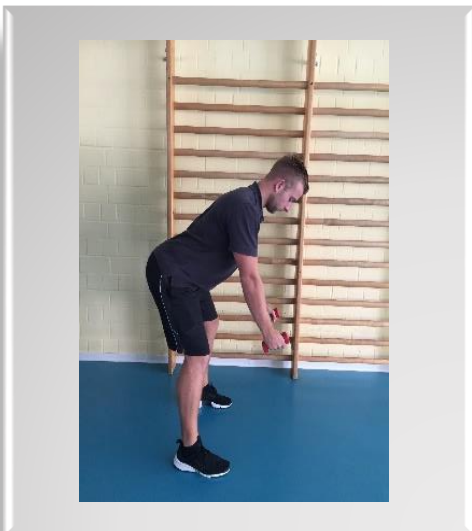


Armbewegung in U-Halte nach hinten oben, Schulterblätter zusammenziehen

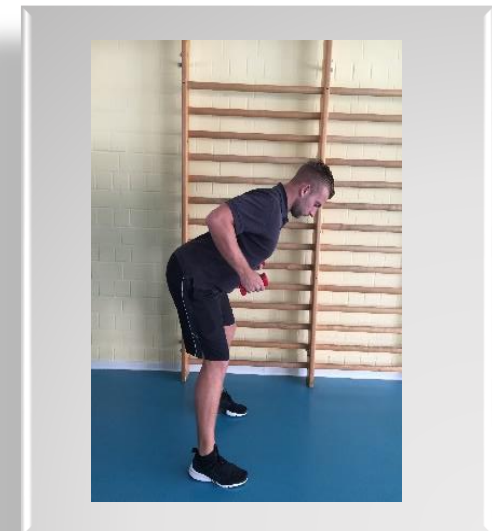


### Ruderübung mit KH im Stand

Oberkörper leicht Vorhalte, Arme nach vorn Unten gestreckt, Rumpfspannung



Arme in schräger Richtung von leicht vorne unten nach hinten oben bewegen, Ellenbogen 90 ° beugen



# Hausaufgabenprogramm

*Hantelübungen im Stand*

Oberkörper in Vorhalte, Arme vorne  
(Vorspannung nicht locker)



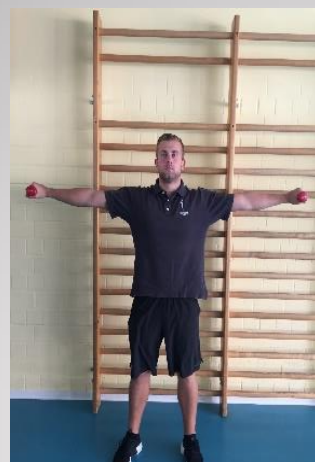
Schulterblätter nach hinten unten  
ziehen, Arme gestreckt neben den  
Körper bewegen, Daumen nach außen  
drehen



Körperspannung mit leichter Kniebeuge,  
Arme seitlich neben dem Körper,  
Oberkörper aufrecht



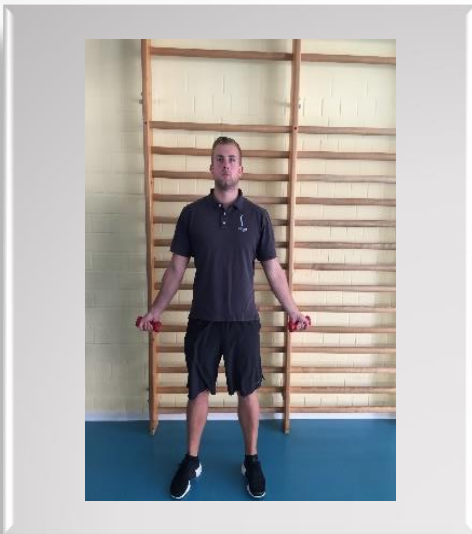
Arme gestreckt seitlich bis zur  
horizontalen anheben



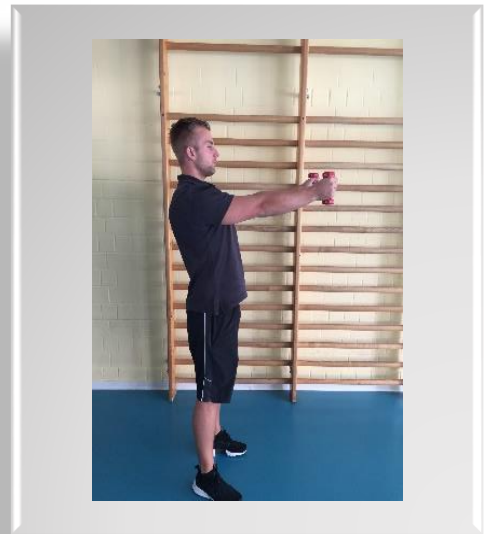
# Hausaufgabenprogramm

*Hantelübungen im Stand*

Körperspannung mit leichter  
Kniebeuge, Arme seitlich neben dem  
Körper, Oberkörper aufrecht



Arme gestreckt vor den Körper nach  
vorne oben heben bis knapp über  
Schulterhöhe, bis knapp unter  
Schulterhöhe, Arme können auch  
wechselweise gehoben werden,  
Ständig Grundspannung halten,  
Nicht mit dem Oberkörper vor und  
zurückschaukeln



Ganzkörperspannung  
Gewicht auf ganzen Fuß

