

Ball-/Armbewegungen

Pumping Arms

Arme auf Brusthöhe gleichzeitig dynamisch nach vorne strecken und zurückziehen.

Overhead Press

Arme senkrecht nach oben über Kopf strecken und wieder zurückbewegen.

Up and Down

Gestreckte Arme gleichzeitig vor dem Oberkörper rhythmisch nach oben zu den Schultern und danach wieder nach unten zu den Oberschenkeln führen.

Side Laterals

Gestreckte Arme abwechselnd parallel von unten nach rechts und links bis zur Schulterebene anheben und absenken.

Serving

Einen Arm vor die Brust führen (Unterarm ist parallel zum Boden, Ellbogen zeigt nach außen). Unterarm nach vorne strecken, dabei Handfläche nach oben drehen und den Arm in einer horizontalen Kreisbewegung nach außen führen.

Downright Row

Arme vor dem Oberkörper nach unten zum Boden drücken und wieder zurückziehen.

Back Of The Head

Arme senkrecht nach oben strecken. Dann Unterarme im Ellbogengelenk nach hinten abknicken und wieder strecken. Arme wieder vor dem Oberkörper absenken.

Biceps Curl

Ausgangsposition: Gestreckte Arme in Vorhalte (oder Oberarme seitlich am Körper fixiert). Unterarme im Ellbogengelenk zur Brust beugen und wieder strecken.

Swing Arms

Gestreckte, parallele Arme vertikal vor dem Körper in einem großen Kreis schwingen.

Overhead Passing

Arme seitlich, gestreckt nach außen halten, auf einer Hand ein Ball. Beide Arme gleichzeitig anheben, den Ball über dem Kopf übergeben und gestreckte Arme wieder in Seithalten absenken.