*Punkteverteilung:*

Stationskarte: ARME

# ÜBUNG: Bizeps-Curls mit Theraband

|  |  |
| --- | --- |
| 5-7 Wiederholungen | 1 Punkt |
| 7-10 Wiederholungen | 2 Punkte |
| 10-15 Wiederholungen | 3 Punkte |

*Ziel:* Kräftigung des Bizepses

# Quizfragen

*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):*

Während der Aufwärtsbewegung die Handinnenflächen nach oben drehen, beim Absenken wieder in die Neutralstellung zurückführen

*Punkteverteilung:*

|  |  |
| --- | --- |
| 5-10 Wiederholungen | 1 Punkt |
| 10-15 Wiederholungen | 2 Punkte |
| 15-20 Wiederholungen | 3 Punkte |

1. Für welche Arm-Bewegung ist der Bizeps verantwortlich
   1. Supination (Auswärtsdrehung der Hand durch Rotation des Unterarmes)
   2. Flexion (Beugung)
   3. Extension (Streckung)
2. Welches Nahrungsmittel hat am meisten Vitamin C?
   1. rote Paprika
   2. Zitrone
   3. Kiwi

# ÜBUNG: Dips auf einem Hocker

*Ziel:* Kräftigung des Trizepses

*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):* Beine sind gestreckt und bleiben auch bei der Bewegungsausführung gestreckt

Zu den Videos:



Übung 1 Übung 2