

Stationskarte: ARME

1. ÜBUNG: Biceps-Curls mit Theraband



Ziel: Kräftigung des Bizepses



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

2. ÜBUNG: Dips auf einem Hocker



Ziel: Kräftigung des Trizepses



Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):

Beine sind gestreckt und bleiben auch bei der Bewegungsausführung gestreckt

Punkteverteilung:

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

Quizfragen

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

Zu den Videos:

