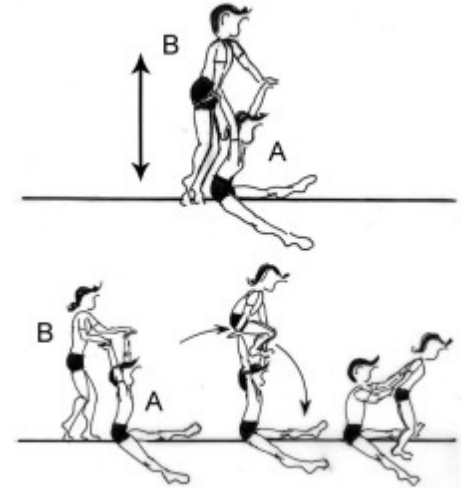


# Kräftigen – Schultern/Arme: Überspringe mich

Diese Übung mit Partner dient der Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur.

Zu zweit. A ist im Grätschsitz mit den gestreckten Armen in der Hochhalte. B springt hoch und stützt sich auf die Hände von A. Kurz halten, lösen und wiederholen.

A hält die Arme gestreckt, die Schulterblätter gesenkt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. B bleibt im Körper gestreckt.



## Variationen

### einfacher

- B stützt sein Gewicht auf die Hände von A ohne hochzuspringen.

### schwieriger

- A ist im Grätschsitz mit den gestreckten Armen in der Hochhalte. B stützt sein Gewicht auf die Hände von A und überspringt ihn. Diese Übung braucht etwas Mut.

## Bemerkungen

- Für eine «rückenfreundliche» Übung muss A den Rücken gerade halten können. Die Knie können deshalb auch angewinkelt werden.
- B achtet darauf, sein Gewicht ausgeglichen auf beiden Händen von A zu verteilen.
- Schwieriger erst bei vorhandenen Voraussetzungen durchführen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**