

## Schüler trainieren ihre Kraft selbst

Nino Heinz & Klaus Wichmann

Schülerinnen und Schüler können durch Krafttraining wichtige Körpererfahrungen sammeln. Sie lernen ihre Kraftfähigkeit einzuschätzen und zu erweitern und verbessern damit ihr Bewegungsrepertoire. Ebenfalls können die Schülerinnen und Schüler lernen, sich selbst zu trainieren, wenn sie das Training ihren individuellen Voraussetzungen anpassen. Sie handeln dabei selbstständig und erlangen spezifische Trainingskompetenz.

Mit Schülerinnen und Schülern eines neunten Jahrgangs ist zu dem Thema „Schüler trainieren ihre Kraft selbst“ ein Trainingsbeispiel entwickelt und über mehrere Wochen im Sportunterricht erprobt worden. Es wurde untersucht, ob das Ziel, sich selbst trainieren zu können, in einem erfahrungsorientierten Unterricht zu verwirklichen ist. Ebenfalls wurde untersucht, ob durch dieses Training die Kraftfähigkeit verbessert werden kann.



Abb. 1:  
Bankziehen

### Krafttraining als Unterrichtsinhalt

Selbst durch geringe Belastungen der Muskulatur lassen sich messbare Trainingseffekte erzielen, die einem Training mit höheren Gewichten nicht nachstehen (vgl. Buskies, 2007, S. 46 & 1999, S. 316). Auch geringere Belastungen lösen im Körper Adaptationsprozesse aus, die zu Leistungssteigerungen führen. Für Schülerinnen und

Schüler eignet sich als Trainingsmethode ein sanftes Krafttraining (vgl. Buskies, 2007, S. 46; Reuter, 2003, S. 28). Mit sanft ist ein persönliches und individuell gesteuertes Training gemeint, bei dem die Intensität über das subjektive Belastungsempfinden gesteuert wird (vgl. Mießner, 2003, S. 9). Ein sanftes Krafttraining wird deutlich vor dem Erreichen der Ausbelastung abgebrochen. Unter einem subjektiven Belastungsempfinden wird genau die Beanspruchung verstanden, die von einer Person während einer Belastung individuell empfunden und beurteilt wird. So kann das Belastungsempfinden, welches auf der menschlichen Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper basiert, als subjektive Komponente angesehen werden (vgl. Lange, 2003, S. 45). Aufgrund der verhältnismäßig reduzierten Belastung ist demnach ein sanftes Krafttraining aus orthopädischer und physiologischer Sicht insbesondere gut für Kinder und Jugendliche im Schulsport geeignet (vgl. Buskies, 2007, S. 46).

Für eine angemessene Dosierung im Sportunterricht können mehrstufige Skalen zur Orientierung verwendet werden. Für ein Krafttraining mit Schülern haben sich sechsstufige Skalen bewährt, die am schulischen Notensystem orientiert sind. Anhand der Skalenwerte von „anstrengend, aber zu bewältigen“ bis „es war viel zu anstrengend“ können Schüler sich am besten orientieren (vgl. Baschta, 2008, S. 71; Deddens & Duwenbeck, 2003, S. 68; Thienes, 2008, S. 297).

## Durchführung der Untersuchung

Das Unterrichtsvorhaben erstreckte sich über einen Zeitraum von fünf Doppelstunden, die wie folgend aufgebaut waren (siehe Tab. 1, rechts).

Für das Unterrichtsvorhaben sind die in Tabelle 1 genannten Zielperspektiven, der pädagogische Nutzen sowie die Körpererfahrung von Bedeutung. Ein pädagogisches Training zur Kraftfähigkeit kann im Sportunterricht mehrere Funktionen zur Erreichung der pädagogischen Zielperspektiven erfüllen, die das Fach für den Bildungs- und Erziehungsauftrag zu leisten hat:

- Entwicklungsförderung der Kraftfähigkeit im Rahmen der Gesundheitsförderung und -erhaltung ist eine präventive Maßnahme für die Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates.
- Das Krafttraining dient einer individuellen Erweiterung der Bewegungsfähigkeit durch das Sammeln von Körpererfahrungen.
- Ebenso entwickeln sich durch den Trainingsprozess körper- und bewegungsbezogene Kenntnisse, die zu einem Könnensbewusstsein führen und den Lernenden Einsichten über ihre Leistungsfähigkeit vermitteln.
- Beim gemeinsamen Trainieren erweitern die Schüler soziale Handlungsfähigkeiten und werden durch das Training zu leistungsbezogenem Handeln angeregt (vgl. Baschta & Lange, 2007, S. 267ff.).
- Die Kompetenz, sich selbst trainieren zu können, kann das Selbstbewusstsein stärken und qualifiziert darüber hinaus zur Teilnahme an außerschulischen Bewegungsaktivitäten.

Das körperliche Ausgangsniveau spielt keine übergeordnete Rolle. Training ist in jeder körperlichen Verfassung und unabhängig vom Alter möglich (vgl. Hohmann et al., 2007, S. 13). Um einen möglichen Trainingserfolg zu dokumentieren, können die Schülerinnen und Schüler Trainingstagebücher anfertigen. Insbesondere von schwächeren Schülerinnen und Schülern können hier unter Umständen deutliche Erfolge verzeichnet werden. In der folgenden Tabelle 2 ist das Gestaltungsprinzip der Unterrichtseinheit abgebildet.

1. Doppelstunde	Erfahren der Spannung und Funktionsfähigkeit der Muskeln
2. Doppelstunde	Was bedeutet gesundheitsorientiert? Erstellen eines Trainingszirkels – Steuergröße: Subjektives Belastungsempfinden
3. Doppelstunde	Trainieren nach dem subjektiven Belastungsempfinden – besondere Berücksichtigung einer funktionellen Bewegungsausführung
4. Doppelstunde	Trainieren nach dem subjektiven Belastungsempfinden – Auseinandersetzung mit der Fremd- und Selbststeuerung
5. Doppelstunde	Trainieren nach dem subjektiven Belastungsempfinden

## Die Unterrichtsstunden

### 1. Doppelstunde

Die unterschiedlichen Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler bilden den Ausgangspunkt des Unterrichtsvorhabens. Die Lernenden sollen die Muskelspannung erst einmal am eigenen Körper erfahren, indem sie vorgegebene Übungen mit einem Gymnastikband ausführen und die Wirkung der eigenen Kraft feststellen. Es geht dabei um unmittelbare Körpererfahrungen, die dazu verhelfen sollen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen (vgl. Baschta, 2005, S. 9). Dazu werden zunächst zwei Stationen (Kniebeuge und Armbeuge) aufgebaut. Es werden hierzu bewusst zwei Übungen ausgewählt, bei denen die Muskelkraft eindeutig lokalisiert werden kann. Insbesondere die Armbeuge steht exemplarisch für Krafttraining. Diese Übung ist leicht durchzuführen und kann sowohl kinästhetisch als auch optisch von Anfängern leicht wahrgenommen werden. Anschließend wird die Funktion der ausgeführten Bewegungen anhand einer Stationskarte erläutert (siehe Stationskarte Armbeuge auf S. 268).

Dadurch wird zunächst ein Sinnverständnis über Muskelarbeit und Training vermittelt. Nach dieser Einarbeitungsphase in das Thema sollen von den Schülerinnen und Schülern weitere Übungsstationen größtenteils eigenständig entwickelt und dokumentiert werden (siehe Stationskarten S. 270). Die verschiedenen Stationen werden vorgestellt, begutachtet und ausprobiert.

Tab. 1:  
Die Unterrichtseinheit  
zum Thema  
„Schüler trainieren  
ihre Kraft selbst“

Tab. 2:  
Das Gestaltungsprinzip  
des sanften  
Muskelkrafttrainings  
(vgl. Deddens & Duwen-  
beck, 2003, S. 18)

Ziel	Arbeitsweise	Belastungs- umfang	Pause	Tempo	Subjektives Empfinden	Methode
sanftes Krafttraining	dynamisch	ca. 10-25 Wdh.	lohnend	gleichmäßig ca. 5 Sekunden	„anstrengend, aber zu bewältigen“	Stationen- training

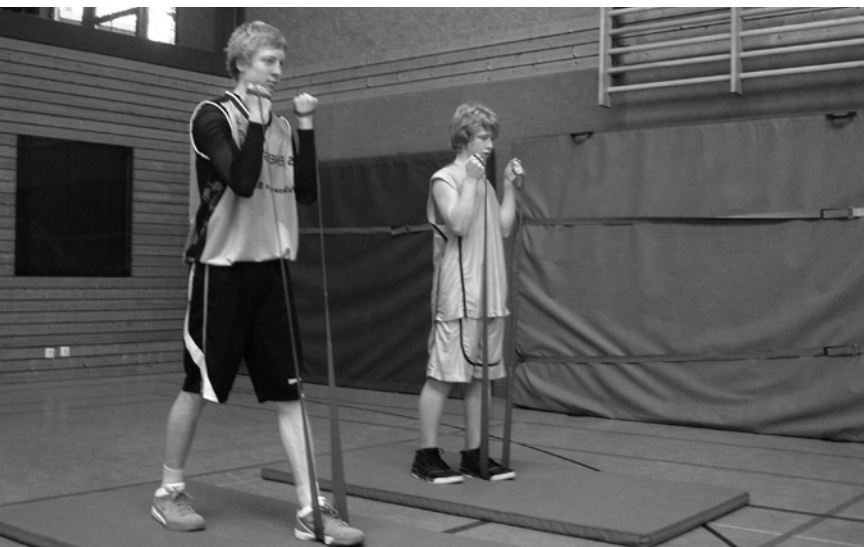


Abb. 2:  
Gegenspielerprinzip bei  
der Armbeuge

Nach dem Erkundungsrundgang sollen an einer selbst gewählten Station folgende Wiederholungen ausgeführt werden:

Satz 1 :	5 Wiederholungen
Satz 2 :	10 Wiederholungen
Satz 3 :	15 Wiederholungen
Satz 4 :	20 Wiederholungen

Dabei sollen sich die Lernenden ihres subjektiven Belastungsempfindens bewusst werden und dieses nach jedem Satz, anhand der D&D-Skala, angeben (siehe Anhang 2, S. 269: Erkundungsaufgabe). Das Unterrichtsvorhaben wird damit um die subjektive Dimension Beanspruchung erweitert.

## 2. Doppelstunde

Die zweite Doppelstunde hat zum Ziel, die selbst erstellten Stationen in einem Trainingszirkel zu positionieren und Training für die Schülerinnen und Schüler theoretisch als einen planmäßigen und systematischen Prozess zu kennzeichnen. Damit alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig trainieren können, wird die Zirkelmethode gewählt. Für die Festlegung einer sinnvollen Reihenfolge werden die erstellten und skizzierten Stationen (siehe Stationskarten, S. 270) anschaulich an einer Wäscheleine aufgehängt und gemeinsam positioniert. Als Ergebnis dieses Unterrichtsgesprächs wird folgende Reihenfolge der Stationen festgelegt: **Liegestütz – Schulterziehen – Ballenstand – Rudern – Situps – Rücken-/Schulterziehen – Kniebeuge – Bankziehen – Armstrecken – Armbeugen.**

Auf die Frage, wozu ein Krafttraining dient, soll von den Schülerinnen und Schülern neben der Leistungssteigerung auch der gesundheitliche Aspekt dem Training als Nutzen zugeschrieben werden. Anhand von Vorerfahrungen mit Training oder aus dem Bekanntenkreis sind Fälle bekannt, dass ein solches Training zur Kräftigung,

Prävention oder Wiederherstellung von körperlichem Wohlbefinden dienen kann. Das subjektive Belastungsempfinden wird als Steuergröße verwendet. Die Schüler haben in der letzten Stunde Beanspruchungen über das subjektive Belastungsempfinden erfolgreich beurteilt. Diese Fähigkeit kann mit ihnen herausgestellt werden, damit das subjektive Belastungsempfinden als effektive Steuergröße eingesetzt werden kann. Es wird eine jeweilige Belastung ausgewählt, die „anstrengend, aber zu bewältigen“ ist und methodisch einem sanften Krafttraining entspricht. Durch das mittlere Belastungsempfinden werden zum einen Anpassungen im Körper ermöglicht, zum anderen schützt diese Trainingsmethode vor Überlastungen (vgl. Baschta, 2005, S. 10). Der Trainingszirkel wird in der Reihenfolge der oben genannten Stationen aufgebaut und von den Schülern durchlaufen. Zur Dokumentation des Trainings werden Trainingspläne (siehe Anhang 3) verteilt. Insbesondere in den ersten Stunden muss die Lehrkraft auf die richtige Bewegungsausführung der Lernenden achten und Hilfestellungen geben, damit die Aufzeichnungen aufrichtig sind. In einer abschließenden Reflexion sollte nochmals insbesondere die subjektive Dimension herausgestellt werden. Damit kann das Zustandekommen individuell unterschiedlicher Ergebnisse erklärt werden.

## 3. Doppelstunde

In dieser Doppelstunde werden zunächst die Aspekte sportlichen Trainings im Sitzkreis wiederholt und aufgetretene Schwierigkeiten, wie z. B. die funktionelle Bewegungsausführung, besprochen. Es gilt die Zeitspanne von ca. fünf Sekunden für eine vollständige Wiederholung. Damit keine ruckartigen Wiederholungen ausgeführt werden, können sich die Schülerinnen und Schüler am eigenen Atemrhythmus orientieren: Einatmen bei Entlastung – Ausatmen bei Belastung. Ebenfalls wird als Entlastungszeit die Länge der Pause als wichtiges Trainingskriterium herausgestellt. Anschließend werden die Trainingspläne ausgeteilt und die Stationen wieder wie in der vorherigen Doppelstunde gemeinsam aufgebaut und durchlaufen. Zur Rhythmisierung des „Trainingsalltags“ bietet es sich an, das Training mit Musik zu untermalen oder ein Laufspiel als Aufwärmung vor dem Training durchzuführen.

## 4. Doppelstunde

Da die Schülerinnen und Schüler aufgrund der Erfahrungen aus den vorherigen Stunden schon Selbststeuerungsprozesse entwickelt haben, sollen sie diese reflektieren und beurteilen. Vom Lehrer wird dazu das Gespräch im Sitzkreis eingeleitet, indem die Lernenden aufgefordert werden, das bisherige Trainingsprogramm zu charakterisieren. Dazu können bei Bedarf noch anregende Fragen gestellt werden, wie z. B., was es bedeuten würde, wenn alle Schüler identische Wieder-



holungen durchführen und einheitliche Widerstände benutzen würden. Auch können die Lernenden das Training im Verein mit dem Training aus dem Sportunterricht vergleichen. Dadurch werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, sich mit der Fremd- und Selbststeuerung im Trainingsprozess auseinander zu setzen (vgl. Baschta, 2008, S. 48). Anschließend werden die Stationen aufgebaut und das Training wie in den vorherigen Doppelstunden weitergeführt. Aus Zeitgründen kann das sanfte Krafttraining als Ein-Satz-Training absolviert werden. Aufgrund der Diskussion – dieser Aspekt stellt eine zentrale Bedeutung innerhalb des pädagogischen Trainings dar – kann das Training zugunsten einer Auseinandersetzung mit der Fremd- und Selbststeuerung verkürzt ausfallen, da auch ein Ein-Satz-Training ein effektives Krafttraining darstellt (vgl. Buskies, 2007, S. 46 & 1999, S. 316).

### 5. Doppelstunde

Die Schüler bauen den Trainingszirkel auf und absolvieren ihr Krafttraining. Für die Untersuchung geht es darum, quantitative Endergebnisse festzuhalten, die eine Auswertung der Trainingspläne ermöglichen. Des Weiteren sollen die Lernenden einen Fragebogen ausfüllen und in einer Reflexionsphase über ihre Erkenntnisse aus dem Krafttraining berichten. Die Schülerinnen und Schüler sollen dabei auf den Anfang zurückblicken und sich bewusst machen, welche Erfahrungen und Kenntnisse sie gesammelt haben. Diesbezüglich sollen die Lernenden ihre Erfahrungen und Eindrücke austauschen. Mit vorbereiteten Trainingsresultaten aus den Aufzeichnungen der ersten Stunden können die Schülerinnen und Schüler an ausgewählten Beispielen ihr Training evaluieren.

### Material

Therabänder mit unterschiedlicher Stärke, Fahrradschläuche, Plakat zur Veranschaulichung der Armbeuge, vorgefertigte Stationskarten, Trainingspläne/-tagebücher, Stifte.

### Ergebnisse des Trainings

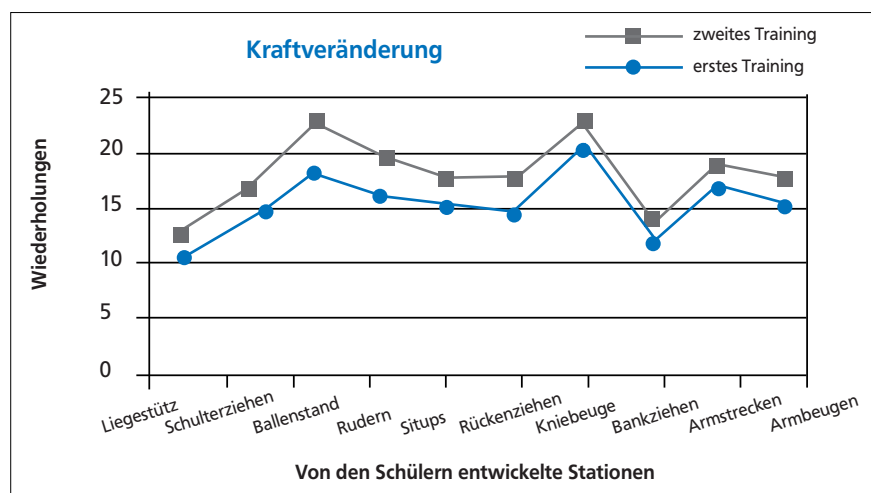
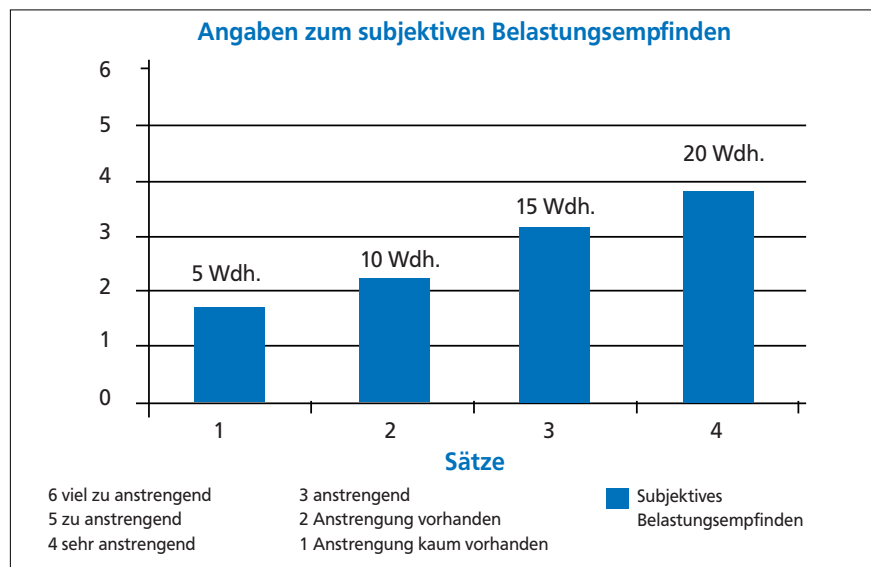
In der ersten Doppelstunde haben die Schülerinnen und Schüler an selbst ausgewählten Stationen Übungen ausgeführt und ihr subjektives Belastungsempfinden dazu angegeben. In Abbildung 4 ist das subjektive Belastungsempfinden grafisch dargestellt. Auf der x-Achse sind die Sätze und ihre jeweiligen Wiederholungen angegeben. Auf der y-Achse ist der Anstrengungsgrad nach der D&D-Skala aufgeführt. Das Beanspruchungsempfinden steigt linear mit den Wiederholungszahlen an. Während der Anstrengungsgrad bei fünf Wiederholungen gering ist, werden 20 Wiederholungen annähernd als „sehr anstrengend“ empfunden. Bei einer Anzahl zwischen 15 und 20 Wiederholungen geben die Schülerinnen und Schüler an, nach der D&D-Skala ein mittleres Belastungsempfinden zu haben.

Abb. 3 (Foto): Station Rudern

Abb. 4: Angaben zum subjektiven Belastungsempfinden

Abb. 5: Mittelwerte der Anzahl an Wiederholungen vom ersten und letzten Training

Ein Vergleich der Mittelwerte der aufgezeichneten Wiederholungszahlen an den einzelnen Stationen zwischen dem Trainingsbeginn und dem letzten Training liefert folgende Ergebnisse (siehe Abb. 5).





**Nino Heinz**  
ist Absolvent des Studiengangs Master of Education (Lehramt an Realschulen). Zur Zeit ist er Lehramtsanwärter am Studienseminar Braunschweig (GHR) mit den Fächern Mathematik und Sport.

Der untere Graph in der Darstellung zeigt die Wiederholungszahlen des ersten Trainings. Der darüber liegende Graph bildet die erzielten Wiederholungen vom letzten Training ab. Die Daten wurden über einen Zeitraum von fünf Wochen erhoben. Die Schülerinnen und Schüler haben zu Beginn des Trainings durchschnittlich 16 Wiederholungen an den Stationen durchgeführt, um ein mittleres Belastungsempfinden zu verspüren.

Die Mittelwerte der Wiederholungszahlen am letzten Trainingstag haben sich erhöht und ergaben einen Durchschnittswert von 19. Die Anzahl der absolvierten Wiederholungen bei einem mittleren Belastungsempfinden hat sich pro Station demnach im Mittel um drei Bewegungsausführungen gesteigert. Der Graph, der die Wiederholungszahlen des letzten Trainingstages darstellt, ist parallel verschoben. Die subjektiv empfundene Belastung ist am Ende des Trainingsprojektes durchgehend geringer als zu Beginn. Anhand dieser Daten ist eine Leistungssteigerung der Schülerinnen und Schüler an sämtlichen Stationen zu verzeichnen.

Betrachtet man die Ergebnisse an den Stationen im Einzelnen, so stellt man fest, dass die Beanspruchungen der verschiedenen Muskelgruppen mehrheitlich gleich eingeschätzt werden. Das gilt z. B. für die Beanspruchungen, die beim Schulterziehen, bei Situps, beim Armstrecken und beim Armbeugen auftreten. Dagegen werden Beanspruchungen, die bei Liegestützen und beim Bankziehen auftreten, vergleichsweise anstrengender empfunden als der Ballenstand oder Kniebeugen. Liegestütze und Bankziehen beanspruchen vornehmlich die Armmuskulatur, während Ballenstand und Kniebeugen vornehmlich die Beinmuskulatur beanspruchen. Offensichtlich werden in diesem Fall Beanspruchungen, die die Armmuskulatur betreffen, als anstrengender wahrgenommen als Beanspruchungen, die die Beinmuskulatur betreffen.



**Klaus Wichmann**  
ist Akademischer Oberrat am Seminar für Sportwissenschaft und Bewegungspädagogik der TU Braunschweig. Arbeitsschwerpunkte: Bewegung und Training, Inszenierung von Spielvermittlung, Bewegung und Entwicklung/Lernen.

## Fazit

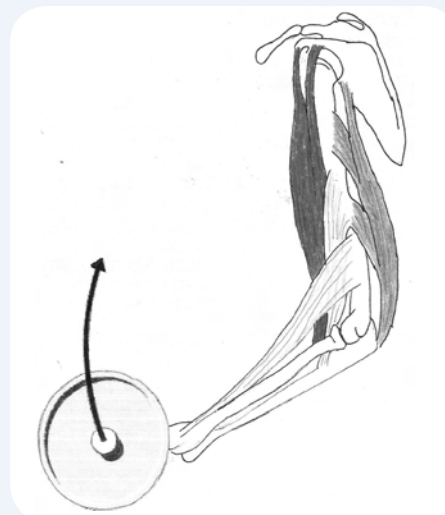
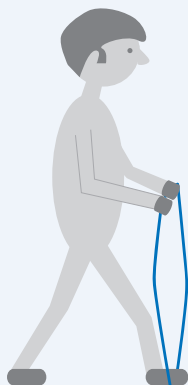
Die dargestellte Unterrichtsinszenierung orientierte sich an einem erfahrungsorientierten Unterricht, der Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit der Schüler und Schülerinnen erfordert. Es konnte bestätigt werden, dass Schüler und Schülerinnen mittels ihres subjektiven Belastungsempfindens eigenständig Krafttraining durchführen und steuern können. Dabei haben die Lernenden durch individuelles Training ihre Kraftfähigkeit verbessert, wobei nur einmal pro Woche sanft trainiert wurde. Die Schüler und Schülerinnen haben gelernt, sich selbst zu trainieren.

## Literatur

- Baschta, M. (2008). *Subjektive Belastungssteuerung im Sportunterricht*. Trainingspädagogische Überlegungen und empirische Befunde zum Trainieren im Schulsport. Göttingen: Cuvillier.
- Baschta, M. & Lange, H. (2007). Sich selbst trainieren können. Trainingspädagogische Argumente zum Trainieren im Schulsport. In *sportunterricht*, 56 (9), 266-272.
- Baschta, M. (2005). Fit? Na klar! In *Sportpädagogik*, 29 (4), 9-13.
- Buskies, W. (2007). Sanftes Krafttraining. In *Medical Sports* 2, 46-50.
- Buskies, W. (1999). Sanftes Krafttraining nach dem subjektiven Belastungsempfinden versus Training bis zur muskulären Ausbelastung. In *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 50 (10), 316-320.
- Deddens, E. & Duwenbeck, R. (2003). *Das Fitness-Studio in der Turnhalle*. Mülheim a. d. R.: Verlag an der Ruhr.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2007). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. 4. Auflage. Wiebelsheim: Limpert.
- Lange, H. (2003). Was ist „Training“ – wie wird Training gestaltet? In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), *Kursbuch Sport 2: Trainingslehre* (S. 11-53). Wiebelsheim: Limpert.
- Mießner, W. (2003). *Richtig sanftes Krafttraining*. 1. Auflage. München: BLV-Verlag.
- Reuter, K. (2003). *Sanftes Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen*. 1. Auflage. Berlin: Mensch & Buch-Verlag.
- Thienes, G. (2008). *Trainingswissenschaft und Sportunterricht*. 1. Auflage. Berlin: Pro BUSINESS.

### Anhang 1: Stationskarte Armbeugen

**Station:** Armbeugen  
**Muskulatur:** Armmuskulatur (Bizeps)  
**Material:** Theraband oder Fahrradschlauch



### Anhang 2: Erkundungsaufgabe

Aufgabe 1:

Erprobe die aufgebauten Stationen in beliebiger Reihenfolge. Beachte die richtige Ausführung der Übungen.

Aufgabe 2:

Wähle eine Station aus und führe das folgende Programm durch. Beurteile dein Belastungsempfinden bei den Sätzen:

Satz 1 (S1)      5 Wiederholungen

Satz 2 (S2)      10 Wiederholungen

Satz 3 (S3)      15 Wiederholungen

Satz 4 (S4)      20 Wiederholungen

Kreuze an!

		S1	S2	S3	S4
1	Anstrengung war kaum vorhanden (ich habe das Gewicht fast nicht gespürt)				
2	Anstrengung war vorhanden (das Gewicht war leicht zu bewältigen)				
3	Es war anstrengend (aber ich konnte das Gewicht ganz gut bewältigen)				
4	Es war sehr anstrengend (ich konnte das Gewicht gerade so oft bewältigen, wie ich sollte)				
5	Es war zu anstrengend (ich konnte das Gewicht nicht so oft bewältigen, wie ich sollte)				
6	Es war viel zu anstrengend (das Gewicht war zu hoch)				

### Anhang 3: Trainingsplan

#### Krafttraining

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Führe jeweils zwei Sätze aus. Beende den jeweiligen Satz, sobald du ein mittleres Belastungsempfinden hast. Notiere die Anzahl der Wiederholungen.

	Satz 1	PAUSE	Satz 2
Liegestütz			
Schulterziehen			
Ballenstand			
Rudern			
Situps			
Rücken-/Schulterziehen			
Kniebeuge			
Bankziehen			
Armstrecken			
Armbeugen			

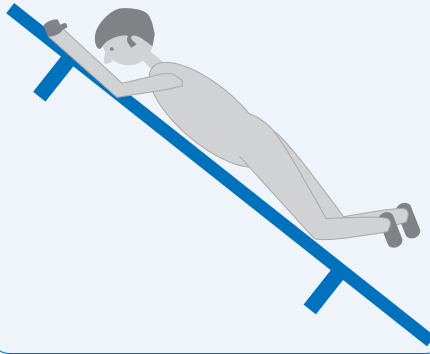
**Stationskarte Ballenstand**

Muskulatur: Wade  
Material: Kleiner Kasten



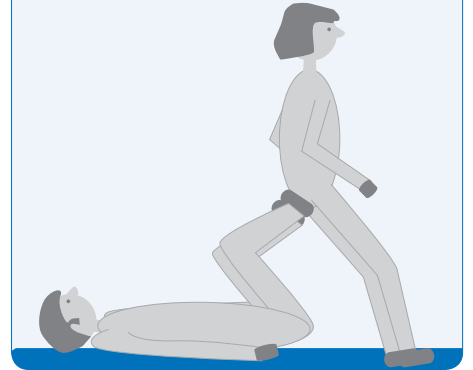
**Stationskarte Bankziehen**

Muskulatur: Arm, Rücken  
Material: Sprossenwand, Bank



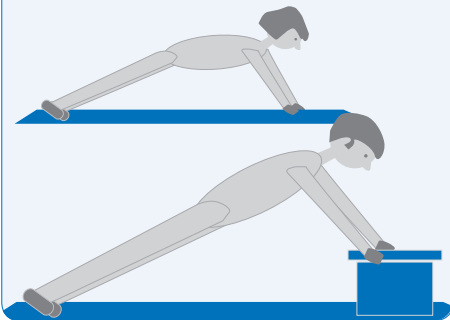
**Stationskarte Kniebeuge**

Muskulatur: Bein, Oberschenkel  
Material: Turnmatte und Partnerarbeit



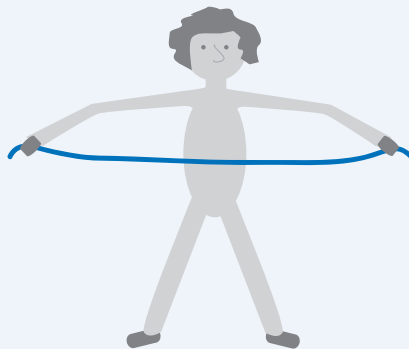
**Stationskarte Liegestütz**

Muskulatur: Brust, Armstrecker  
Material: Turnmatte, Kleiner Kasten



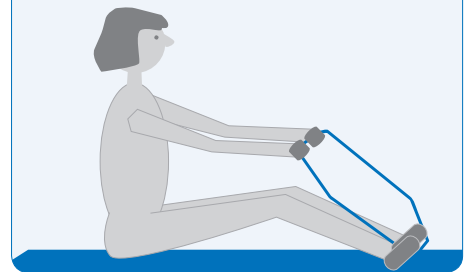
**Stationskarte Rückenziehen**

Muskulatur: Rücken, Schulter  
Material: Theraband oder Fahrradschlauch



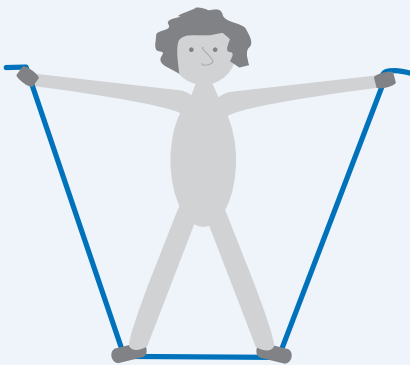
**Stationskarte Rudern**

Muskulatur: Rücken, Armbeuger  
Material: Theraband, Fahrradschlauch, Turnmatte



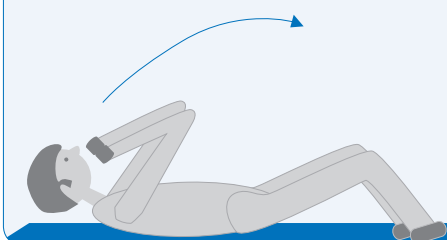
**Stationskarte Schulterziehen**

Muskulatur: Schulter  
Material: Theraband oder Fahrradschlauch



**Stationskarte Situps**

Muskulatur: Bauchmuskulatur  
Material: Turnmatte



**Stationskarte Armstrecken**

Muskulatur: Armstrecker, Trizeps  
Material: Theraband oder Fahrradschlauch

