

Gruppe 3 Arme, Rücken

1		<p>Rudern Aktiv Stehen: Füße aktiv, Knie gebeugt, Perle im Bauchnabel festhalten, Schulterblätter in die Gesäßhosenentaschen Ellenbogen nach hinten ziehen, Schultern unten und leicht nach hinten <> Arme strecken - Arme bleiben lang, nur aus den Schultern bewegen</p>
2		<p>Ruden mit Rotationsvarianten Schulteraktivität!!! - Daumen innen <> Daumen aussen - Daumen innen <> Daumen innen - Daumen oben <> Daumen oben</p>
3		<p>Langhebelrudern Aktiv Stehen: Füße aktiv, Knie gebeugt, Perle im Bauchnabel, festhalten Schulterblätter in die Gesäßhosenentaschen schieben Hände neben die Hüften führen, Schultern unten und leicht nach hinten, Brustbein anheben, Auf die Zehenspitzen heben <> Arme strecken</p>
4		<p>Latrudern vorgebeugt Oberkörper vorgebeugt, Wirbelsäule lang Ellenbogen und Schultern nach hinten ziehen, Ellenbogen eher anheben <> Arme strecken</p>
5		<p>Einarmig Rudern Beide Griffe in eine Hand Rechts: rechter Fuß vorne, rechter Arm rudert Schultergürtel rotiert mit, Hüfte und Kopf bleiben frontal</p>
6		<p>Upright Rown Beide Griffe zusammen in beide Hände bis zur Brust heben, Schultern bleiben tief, Ellenbogen anheben</p>