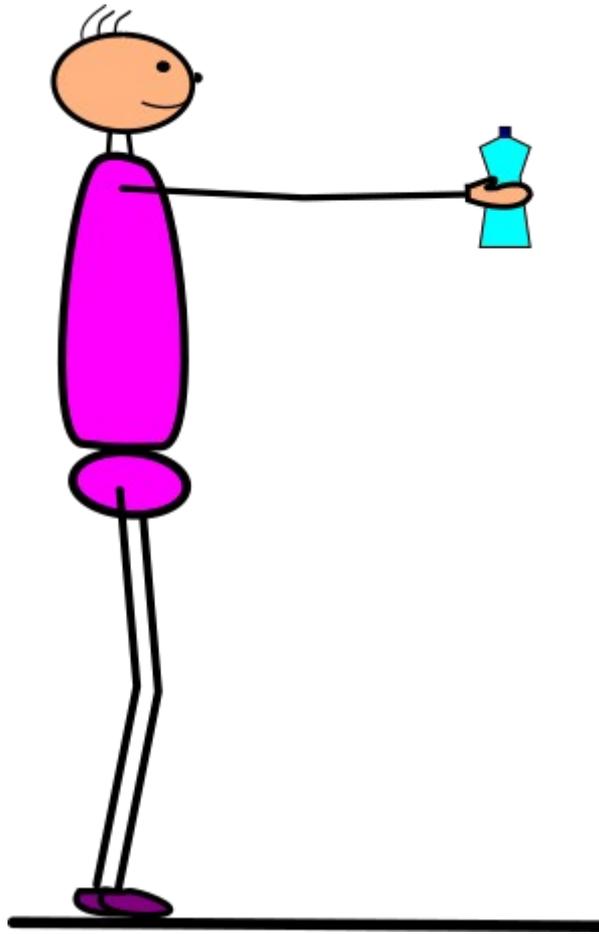


# Wasserflaschen Stemmen



**Material:** Wasserflasche

**Aufgabe:**

- Ausgangsposition: lockerer Stand mit einer Wasserflasche in der Hand
- Die Wasserflasche wird mit gestrecktem Arm in Vorhalte genommen ( $90^\circ$ )
- Die Knie sind leicht angewinkelt, der Rücken in seiner natürlichen S-Position
- der gegenüberliegende Arm hängt locker nach unten (nicht in die Seite gestützt)

**Zeit:** Wer kann die Position am längsten halten?