# Erklärung Krafttraining:

Sucht euch eine der folgenden Aufgaben aus:

1. Baumstamm-Weitwurf: Nehmt einen Baumstamm und versucht ihn dreimal so weit wie es geht zu werfen und schreibt euch den weitesten Versuch auf.
2. Sucht euch zwei gleich schwere Gewichte und macht eine Runde um die Wiese im Farmers Walk.

Info Farmers Walk

Der Farmer’s Walk ist eine Ganzkörperübung, die Griffkraft, Unterarme, Schultern und Rumpf stabilisiert und die Kondition trainiert.

**Ausführung:**

* Nimm in jede Hand ein Gewicht (z. B. Hanteln oder Kettlebells).
* Stehe aufrecht und spanne den Rumpf an.
* Gehe nun mit den Gewichten in den Händen eine bestimmte Strecke, ohne dabei nach vorne zu kippen oder dich zur Seite zu lehnen.
* Halte deinen Oberkörper stabil und die Schultern leicht nach hinten gezogen.

**Tipp:** Achte auf eine kontrollierte Bewegung und bleibe während des Gehens stabil. Der Rücken sollte gerade bleiben.