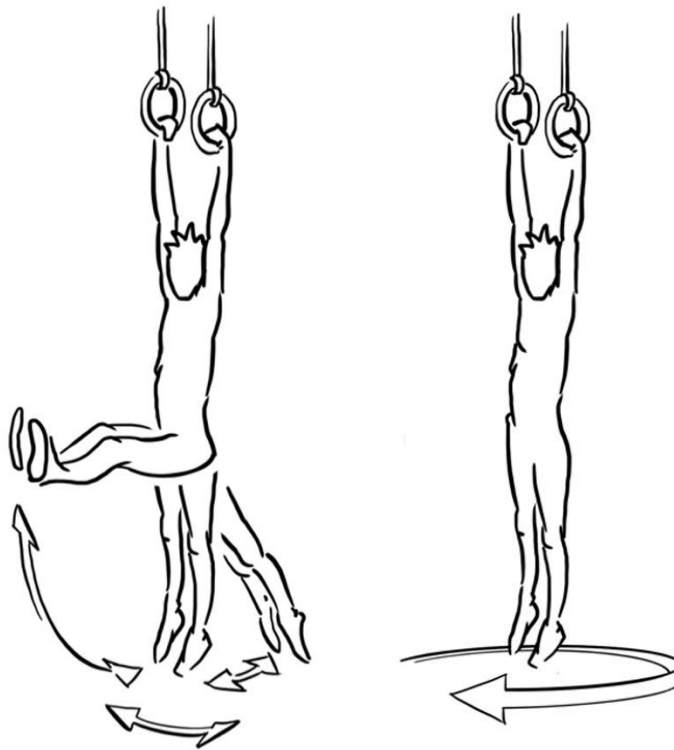




Pendeln und Kreisen im Hang (A)

Rumpfkraftigung an den Ringen



ÜBUNGSABLAUF

Sprung in den Hang

1. Pendeln vorwärts und rückwärts in der Hüfte
2. Pendeln seitwärts
3. Kreise nach links und rechts mit den gestreckten Fußgelenken zeichnen

MATERIAL

- Ringe in Schwunghöhe
- Matten zur Sicherung