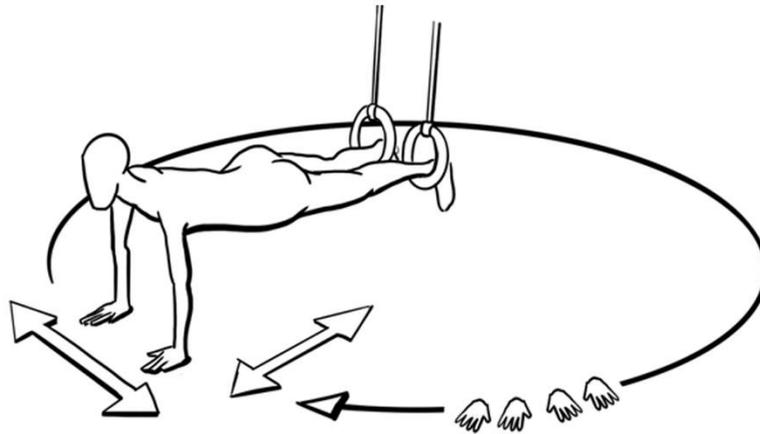




Pendeln und Kreisen im Hang (B)

Kräftigung an den Ringen



ÜBUNGSABLAUF

Füße in den Ringen, Stützen auf Matten

1. In Liegestützstellung vorwärts und rückwärts stützen
2. Links und rechts stützen
3. Im Kreis um die Füße stützen
4. Stützübungen auch rücklings durchführen

MATERIAL

- Ringe knapp über dem Boden
- Matten großräumig auslegen

MANUELS TIPP



Je vielseitiger
dein Training,
desto effektiver!