

Athletik – Circuittrainings: Geräteturnen – Kraft (11-15 Jahre)

Dieses Training zielt auf die Kräftigung der gesamten Fuss- und Beinmuskulatur ab. Gleichzeitig wird die Beinachsenstabilität verbessert und ein allgemeiner Kraftaufbau erwirkt.



[Circuittraining: Geräteturnen – Kraft \(11-15 Jahre\)](#)(pdf)

Quelle: Jsabelle Scheurer, J+S-Fachleiterin Geräteturnen (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO