

Schaukelringe: Beinkreisen

Mithilfe dieser Übung kräftigen die Turner ihre gesamte Rumpfmuskulatur und sie gewöhnen sich an das effektive Halten des Griffes.

Hang an den sprunghohen Ringen. Je 20 Sekunden beidbeiniges Beinkreisen nach rechts und nach links.



Variation

schwieriger

Beine in die Horizontale über einen Malstab heben und senken.

Quelle: mobilepraxis 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO