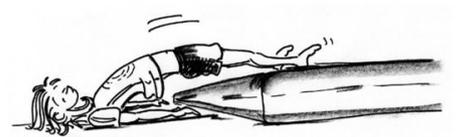


Sprungfreude auf dem Airtrack – Nebenposten: Brücke

Die Oberschenkelmuskulatur wird in dieser Übung trainiert sowie die Körperspannung erhöht.

Gleiche Ausgangsposition wie bei den Rumpfheugen. Nun bleiben die Schultern am Boden, das Gesäss wird vom Boden abgehoben und der Körper gestreckt.



Variationen

Abwechselnd ein Bein vom Airtrack gestreckt abheben und wieder senken

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO