

Nationalturnen – Schwingen: «Circuit: Rumpf und Hüftmuskulatur» / Koordination

Während dieser Lektion absolvieren die Jugendlichen eine Circuit zur Stärkung des Rumpfs und der Hüftmuskulatur.

[Nationalturnen – Schwingen: «Circuit: Rumpf und Hüftmuskulatur»](#)
(pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO