

2.2.4 Kräftigungsübungen für Rumpf- und Extremitätenmuskulatur (Schuljahrgang 4)

Weise nach, dass du über ausreichend Kraft verfügst, um die folgenden Übungen im Circuit jeweils 30 Sekunden lang technisch richtig auszuführen. (AFB I)

Armbeugen im verkürzten Liegestütz



Treppenspringen



Schieben von Teppichfliesen



diagonales Rumpfheben

