

Grundlagen – KRAFT

Liegestütz



statisch (Spannung halten) / dynamisch (Wiederholungen von Blöcken dem Alter angepasst)

Tauklettern



Mit Hilfe der Beine



Ohne Beine im Grätschwinkelsitz (beginnend mit Sitz am Boden)

Bein – Rumpfheben



Knie zur Brust ziehen



gestreckte Beine zur Wand heben

Klappmesser



Bauchlage – Arme in Hochhalte (Rückenmuskulatur)



Statisch: Rücken überstrecken / Arme strecken



Dynamisch: Rücken überstrecken / Arme strecken & beugen