



# BSC BÜRSTADT

BILDUNGS- UND SPORTCAMPUS



## Calisthenics Beyond

MODUL KRAFT

4FCIRCLE®  
In Funktioniert (Übung)

**Dips**

Gehen Sie in die stärkere Stützposition und halten Sie diese (Variation: Bein/Körper schwingen und Stützposition halten).

Gehen Sie im Stütz-Gang vorwärts und rückwärts.

Aus der Stützposition die Ellenbogen WINGS um bis 90° beugen und strecken = Dips (Variation: Dips am Quer-Holz)

**Klimmzug**

Klimmzug an einem der Quer-Hölzer mit Unterstützung (Griff-Varianten: eng, weit, Klimmzug an HANG 4/Leiter).

Klimmzug ohne Unterstützung (Griff-Varianten: eng, weit, Klimmzug an HANG 4/Leiter).

Kombinieren Sie Klimmzug und Dips.

**Hängeln**

Gehen Sie in die stärkere Hängeposition und halten Sie diese (Variation: Bein/Körper schwingen und Hängeposition halten).

Hängen Sie sich von Sprosse zu Sprosse vorwärts und rückwärts (Variation: einarmige Hängeposition kurz halten, zur Oberen/unteren Sprosse hängeln, etc.)

Variationen mit kurzer Rughase, Arme/Bein Hängeln gebeugt halten, etc.

**Knie-/Beinheben**

Gehen Sie in die stärkere Hängeposition und heben und senken Sie die Beine, Knie gebeugt.

Heben und senken Sie die Beine, Knie gestreckt.

Varia-tion: Heben und senken Sie die Beine, Knie gestreckt, Position halten, Beine langsam absinken, etc.

**Bauch-Schlingbank**

Es ist eine ideale Abwehr-Übungsposition (Anfangsübung), die eine optimale Stützposition ist und die mit der aufsteigenden Taille, mit gebeugten Beinen, im Handstand positioniert über der Unterstützung durchgeführt werden kann.

Halten Sie das Gesäß immer fest an, während die unteren Extremitäten sich 90° abwärts bewegen.

Es ist eine ideale Abwehr-Übungsposition (Anfangsübung), die eine optimale Stützposition ist und die mit der aufsteigenden Taille, mit gebeugten Beinen, im Handstand positioniert über der Unterstützung durchgeführt werden kann.

Halten Sie das Gesäß immer fest an, während die unteren Extremitäten sich 90° abwärts bewegen.

**Push-Up / Row-Up**

Drücken Sie in die stärkere Ausgangsposition, heben Sie den Kopf in die gleiche Höhe und gehen Sie 90° positionieren. Wenn Ihre Füße über den 90° hinaus gehen, ist die Position leicht. Legen Sie die Füße über die 90° hinaus, aber nach 12-15 Sekunden über die 90° hinaus gehen, ist es leicht.

Nach 4 Wochen regelmäßigen Trainings sollten Sie die 90° Position halten, um dies zu erreichen, nach 12-15 Sekunden über die 90° hinaus gehen, ist es leicht.

Wiederholen Sie nach 4 Wochen, um dies zu erreichen, nach 12-15 Sekunden über die 90° hinaus gehen, ist es leicht.

**Suspensionsringe**

Gehen Sie in die stärkere Ausgangsposition (Anfangsübung). Die Übung ist eine ideale Abwehr-Übungsposition (Anfangsübung), die eine optimale Stützposition ist und die mit der aufsteigenden Taille, mit gebeugten Beinen, im Handstand positioniert über der Unterstützung durchgeführt werden kann.

Halten Sie das Gesäß immer fest an, während die unteren Extremitäten sich 90° abwärts bewegen.

Es ist eine ideale Abwehr-Übungsposition (Anfangsübung), die eine optimale Stützposition ist und die mit der aufsteigenden Taille, mit gebeugten Beinen, im Handstand positioniert über der Unterstützung durchgeführt werden kann.

Halten Sie das Gesäß immer fest an, während die unteren Extremitäten sich 90° abwärts bewegen.

**Handstand**

Versuchen Sie in die stärkere Ausgangsposition, Handstand zu halten. Die Übung ist eine ideale Abwehr-Übungsposition (Anfangsübung), die eine optimale Stützposition ist und die mit der aufsteigenden Taille, mit gebeugten Beinen, im Handstand positioniert über der Unterstützung durchgeführt werden kann.

Halten Sie das Gesäß immer fest an, während die unteren Extremitäten sich 90° abwärts bewegen.

Versuchen Sie in die stärkere Ausgangsposition, Handstand zu halten. Die Übung ist eine ideale Abwehr-Übungsposition (Anfangsübung), die eine optimale Stützposition ist und die mit der aufsteigenden Taille, mit gebeugten Beinen, im Handstand positioniert über der Unterstützung durchgeführt werden kann.

Halten Sie das Gesäß immer fest an, während die unteren Extremitäten sich 90° abwärts bewegen.

\* Anmerkung: alle von den Spielplätzen sind zu beachten. Die Übung ist eine ideale Abwehr-Übungsposition (Anfangsübung), die eine optimale Stützposition ist und die mit der aufsteigenden Taille, mit gebeugten Beinen, im Handstand positioniert über der Unterstützung durchgeführt werden kann.