



**BSC BÜRSTADT**  
BILDUNGS- UND SPORTCAMPUS



## Dips-Barren

MODUL KRAFT (Stütz-, Arm- und Schultermuskulatur)



**4Fcircle**  
EINE MARKE VON PLAYPARC



Gehen Sie in die skizzierte Stützposition (Arme und Körper gestreckt), halten Sie die Position 15 - 20 Sekunden.

**Variation:** Beine leicht schwingen, oder ganzen Körper leicht schwingen und Stützposition halten.

15-20  
Sekunden

Wiederholungen  
2-4 mal



Nach 2-3 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie im "Stützgang" immer abwechselnd jeweils eine Hand weiter nach vorne setzen und sich somit in der Stützposition vorwärts bewegen.

**Variation:** Rückwärts.

15-20  
Sekunden

Wiederholungen  
2-4 mal



Nach weiteren 2-3 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie aus der Stützposition die Ellenbogen langsam bis 90 Grad, rechtwinklig, beugen und dann wieder strecken (=DIPS Bewegung).

**Variation:** Erst Ellenbogen nur leicht beugen, dann nach und nach weiter beugen bis maximal 90 Grad.

8-10  
mal

Wiederholungen  
2-4 mal

[www.playparc.de](http://www.playparc.de)