




Stützspringen

MODUL KRAFT (Arme/Beine)



4Fcircle
EINE MARKE VON PLAYPARC

leicht		<p>Beginnen Sie an einer Stange in Brusthöhe. Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Greifen Sie die Stange in Schulterbreite und springen Sie aus dem Stand in den Stütz mit gestreckten Armen. Nehmen Sie hierbei eine gestreckte und gespannte Körperposition ein. Beim Zurückspringen in den Stand weich und federnd landen!</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">8-10</div> <p>Wiederholungen 2-4 mal</p>
mittel		<p>Steigern Sie nach 4 Wochen regelmäßigem Training die Stützhöhe. Übung siehe oben.</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">8-10</div> <p>Wiederholungen 2-4 mal</p>
schwer		<p>Steigern Sie nach 6 Wochen weiterem regelmäßigem Training die Stützhöhe erneut. Übung siehe oben.</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">8-10</div> <p>Wiederholungen 2-4 mal</p>

www.playparc.de