



BSC BÜRSTADT
BILDUNGS- UND SPORTCAMPUS

+  Turnstangen +		
MODUL KRAFT		
leicht 	Klettern Sie an den Turnstangen, wie in der Abbildung dargestellt, an einer Stange nach oben. Nutzen Sie die Kraft der Arme zum Ziehen, die Kraft der Beine zum Schieben.	3-5 Wdh. 3 Serien
mittel 	Klettern Sie an den Turnstangen, wie in der Abbildung dargestellt, in unterschiedlichen Varianten, an 2 Stangen nach oben.	3-5 Wdh. 3 Serien
schwer 	Klettern Sie an den Turnstangen, wie in der Abbildung dargestellt, an 2 Stangen nach oben. Benutzen Sie nur die Arme und schwingen nach oben. (Variante: Schwingen Sie sich von Stange zu Stange.)	3-5 Wdh. 3 Serien
+ www.buerstadt.de + 		