

Toes-to-Bar



Jede Altersgruppe



3x8-10 WDH



Bauch

Kraft

Ziel:

Verbesserung der Bauch- und Rumpfkraft

Ausführung:

Im mindestens schulterbreiten Griff werden die Knie zu den Schultern hochgezogen und wieder kontrolliert herabgelassen.

Variation/Tipps:

Als Steigerung können die Füße mit gestreckten Beinen zur Stange geführt werden. Ein Schwungholen sollte vermieden werden.

