

Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 10

Stangenfächer mit instabilem Untergrund

Instabiler Untergrund innerhalb des Stangenfächers auslegen.
Stangenfächer wieder Schritt für Schritt erarbeiten (siehe Handout Teil 1).

Schritt 1:



Schritt 2:





Schritt 3:



Anzahl Wiederholungen:

Pro Durchgang 2 Runden, maximal 45
Sekunden
-> 3 -4 Runden
Pause und Handwechsel
Maximal vier Durchgänge auf jede
Hand