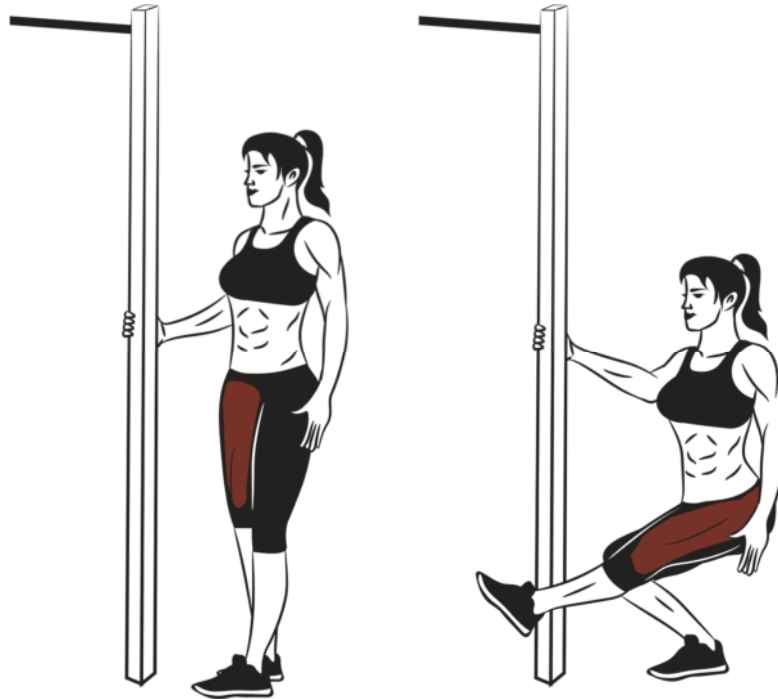


TURNRECK:



1. PISTOL SQUAT

Ein Bein nach vorne durchgehend austrecken und das andere Bein mit geradem Oberkörper für einbeinige Kniebeuge absenken. Das gestreckte Bein leicht seitlich halten und die Arme für ein besseres Gleichgewicht nach vorne strecken oder mit einer Hand an einem Pfosten festhalten.

Ferse vom Standfuß durchgehend am Boden. Langsam das Knie wieder durchstrecken und hochkommen.

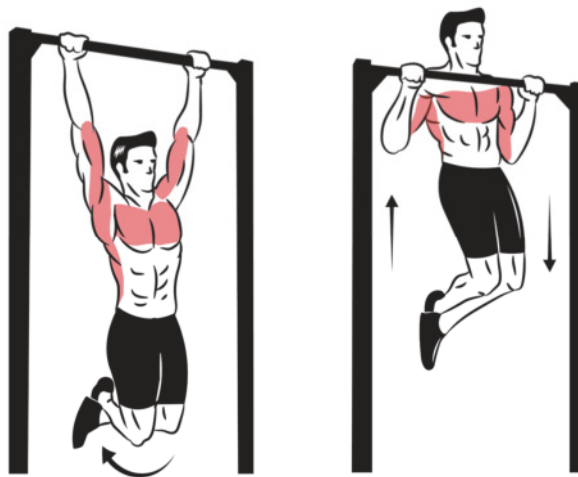


2. KLIMMZUG

Unter die Turnstange gehen und die Stange umgreifen.

Rücken gestreckt halten und Füße auf die Fersen stellen.

Langsam den Oberkörper in Richtung Turnstange hochziehen und wieder absenken.



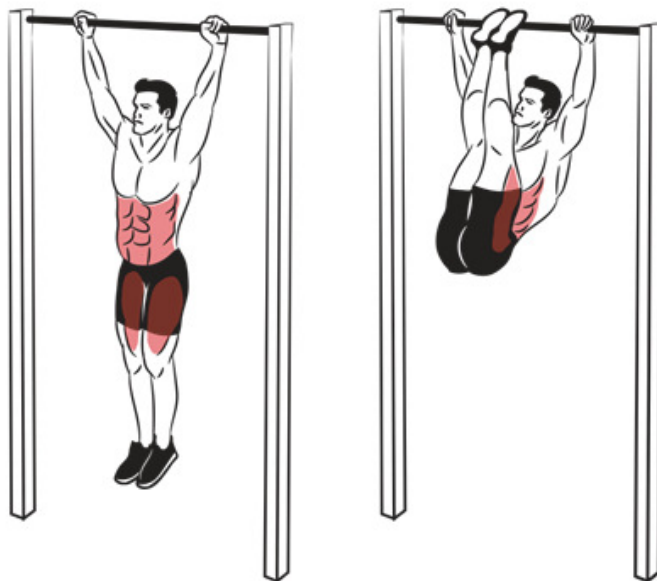
3. KLIMMZUG FORTGESCHRITTEN

Stange schulterbreit greifen und die Beine anwinkeln. Langsam den ausgestreckten Körper hochziehen, bis sich das Schlüsselbein auf Höhe der Stange befindet. - Position kurz halten und wieder senken.



4. RÜCKEN AUSHÄNGEN

Stange schulterbreit greifen. Daumen zeigen nach außen. Füße frei hängend oder Beine anwinkeln, wenn diese den Boden berühren. Mind. 30 Sekunden halten.



5. TOES TO BAR

Mit gestreckten Armen an eine Reckstange hängen. Die Hände etwas breiter als schulterbreit auseinander. Ohne Schwung die Beine in einem Bogen nach oben führen bis die Zehen die Stange berühren. Anschließend die Beine wieder kontrolliert absenken.