

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

9. Eisenreckstangen



Liegestütz (leicht)



Vorwärtsrolle



Sprung in Stütz mit gestreckten Armen



Ziel: Über die gestreckten Arme schnell die Hüfte zur Stange ziehen.

Hangeln für kleine Kinder



Mit dieser Technik von der einen zur anderen Seite hangeln.

Klimmzug

Variante 1 (leicht)



Variante 2 (schwer)



Start- und Endposition sind die komplett gestreckten Arme