Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

10. Parallelbarren

Hangeln

Liegestütz

Mögliche Variationen:

- Halten der Position
- Vorwärts und rückwärts über den Barren laufen in der Position
- Liegestütz ausführen

Schwingen im Stütz

Beine vorne hochziehen

Gehockte Beine

Gestreckte Beine

Profis können versuchen die Beine in der Position oben zu halten.

Dips