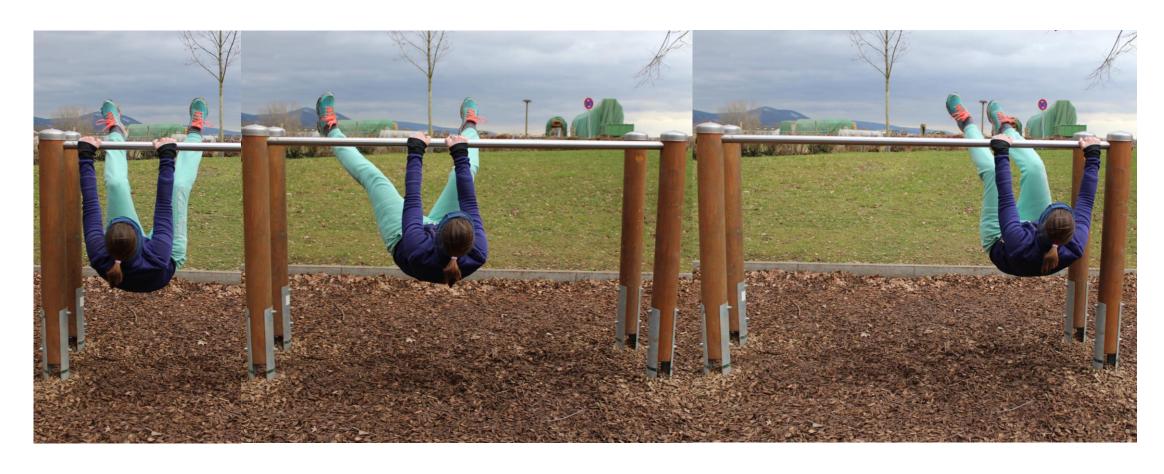
# Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim 10. Parallelbarren



## 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

