

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

12. Ringe und Stange

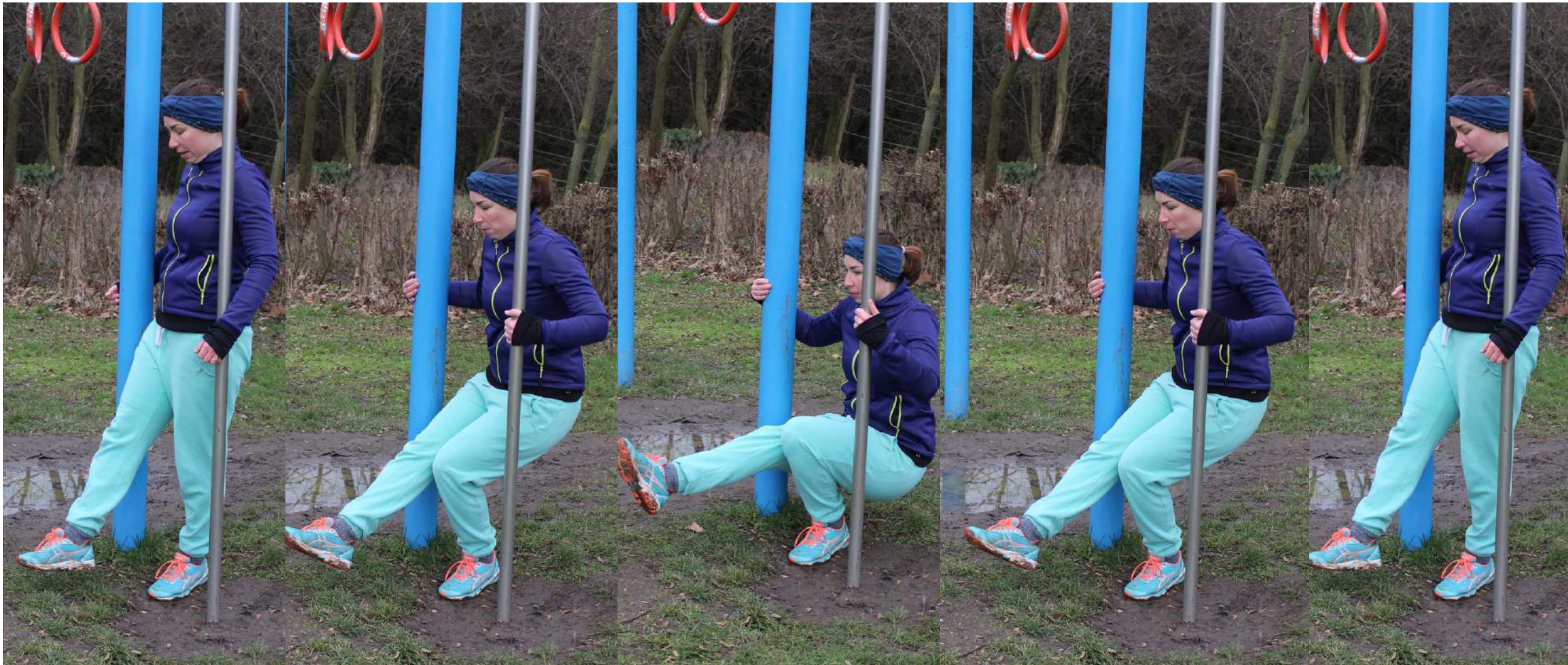


Stange - Wadenheber

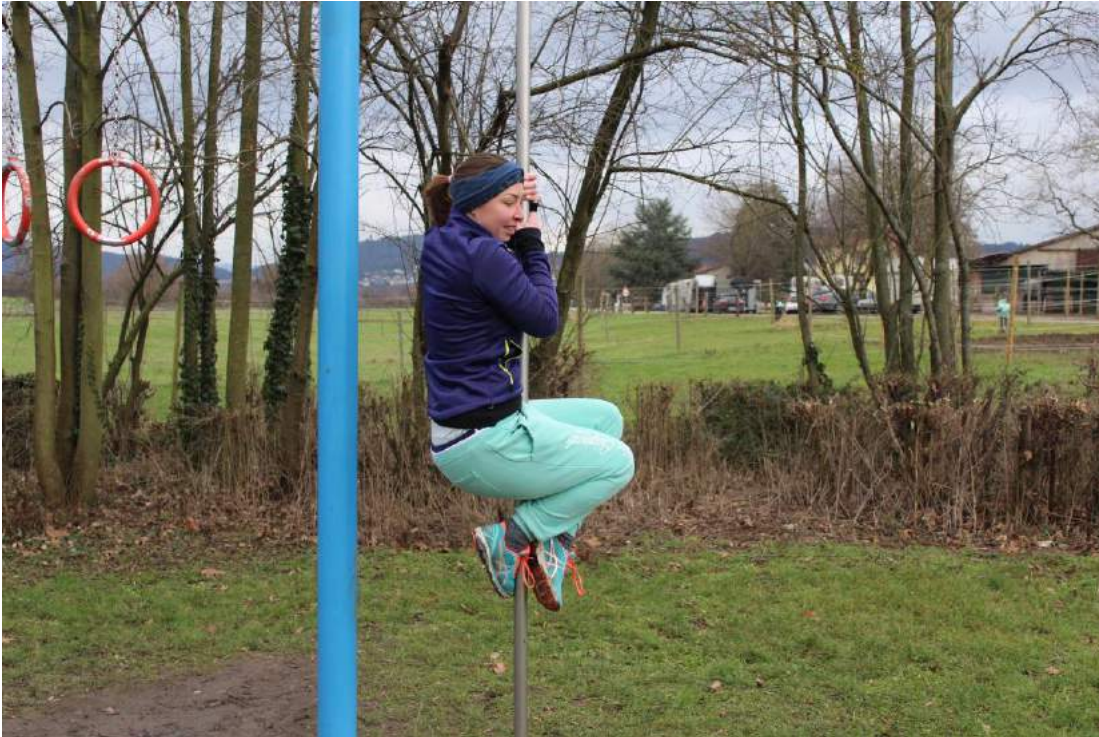


Nur aus dem Fuß langsam hochdrücken bis auf die Zehenspitzen

Stange - Einbeinige Squats mit Festhalten



Stange - Klettern



Mann kann entweder die Kletterposition halten oder an der Stange hochklettern.



Fußhaltung!
Wenn es wärmer wird, klappt es meist besser barfuß.

Für Profis:
Hochklettern
ohne
Beineinsatz



Ringe - Paketvariationen



Paketposition halten
Profis können auch die Beine strecken.



Aus der Paketposition rückwärts rotieren und zurück.
Dabei die gesamte Zeit die Arme gebeugt lassen.

Ringe – kleine Turnübungen



Kerze

Vogelnest

Weitere Möglichkeiten:

- Klimmzüge
- Schwingen an den Ringen