



1 ► Kniebeugeposition mit geradem Rücken in Schulterbreiten Stand: Die Bank mit gestreckten Armen greifen.



2 ► Aufrichten – die Bewegung erfolgt aus den Beinen. Sobald sie gestreckt sind, die Bank anheben...



3 ■ ...und dann die Arme strecken, um die Bank wegzudrücken.



1 ► Eine Liegestütze ausführen,...



2 ► ...die Beine anhocken...



3 ■ ...und einen Stretchesprung durchführen.



1 ► Leicht die Knie beugen und die Arme zum Ausholen nach hinten führen.



2 ► Explosiver Absprung; Landung mit 'langen' Beinen auf dem Kasten.



3 ■ Wieder absteigen. Abwechselnd das linke und das rechte Bein zuerst absetzen.



1 ► Die Hände greifen die Ringe, die Füße sind auf dem Boden.



2 ► Langsam den Oberkörper herabführen und eine Liegestütze ausführen.



3 ■ Während der gesamten Bewegung Spannung im Körper halten.