

„Workshop“ welche Geräte habe ich und welche Übungen kann ich machen?

→ TN überlegen sich zu Ihren vorhandenen Geräten verschiedene Übungen

Barren:

- Stütz
- Beinheben
- Dips
- Rudern
- evtl. hangeln

Medizinball:

- werfen auf den Weichboden
- stoßen beidhändig gegen Wand = *Wallball*
- stoßen einhändig/schleudern an die Wand
- tragen = *Farmers Walk*
- Ausfallschritte

Reck:

- Beinheben
- Klimmzug (mit Band)
- Zugstemme = *MuscleUp*

Ringe:

- vgl. TRX bzw. Schlingentrainer

Sprossenwand:

- Beinheben
- auf- & ab klettern

Sprunghocker:

- auf- & abspringen (*Box-Jump*), überspringen
- Wechselsprünge / Steigsprünge

Sprungkasten:

- schieben & ziehen (mit Pads & Seil)
- Hyperextension & Hüftstreckung

Turnbank:

- in Sprossenwand einhängen und drücken
- über die Bank ziehen
- über die Bank springen in allen Variationen

Weichbodenmatte:

- Mattendrehen
- Mattenboxen (Matte an der Wand)
- Mattenlauf (Matte auf dem Boden)