

Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 2: Übungen zum Training mit den Liegestützgriffen

Übung 1 Grätschwinkelstütz:

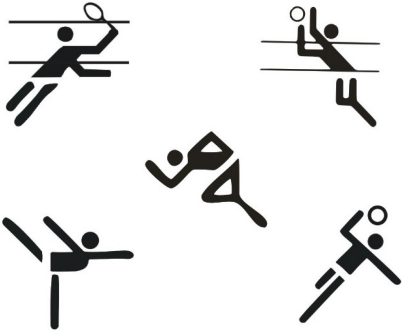
Die Stützen erhöhen die Stützposition und erleichtern somit das Beinhalten.



Übung 2 Spitzwinkelstütz:

Die Stützen ermöglichen eine bessere Gleichgewichtskontrolle.





Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 2: Übungen zum Training mit den Liegestützgriffen

Übung 3 Handstand:

Durch die Stützen wird die Belastung auf den Handgelenken deutlich reduziert, wodurch mehr Wiederholungen möglich sind.

