

# **Beweglich, stark und geschickt – Eine Unterrichtsreihe zur Förderung von Calisthenics-Skills**

Von Tiago Duarte Monteiro und Anna-Maria Platschek

## L-Sit in den Skin-the-Cat

Skin-the-Cat in niedriger Höhe



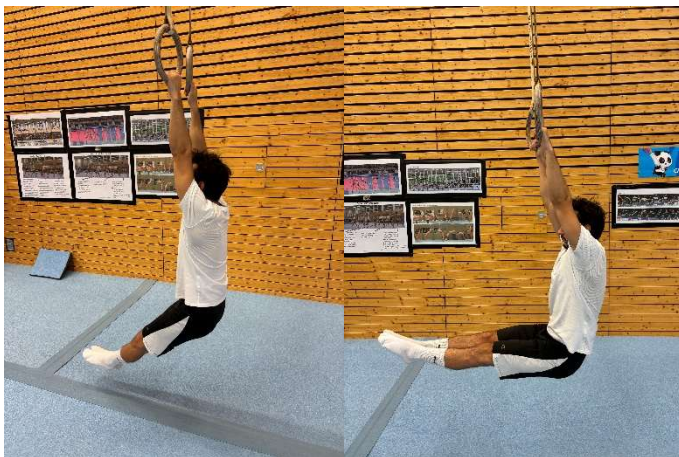
springender Skin-the-Cat



Skin-the-Cat an der hohen Stange ohne Unterstützung



Beinheben im Hang



finale Ausführung

