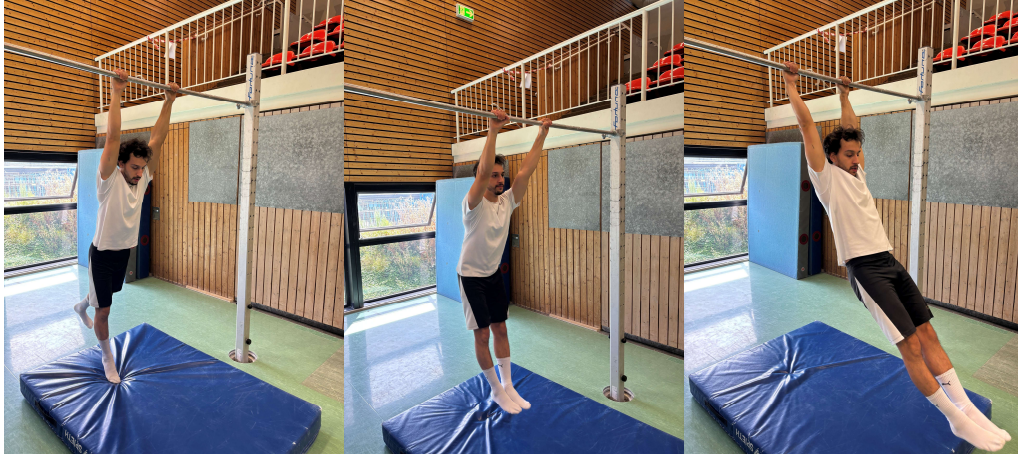


Beweglich, stark und geschickt – Eine Unterrichtsreihe zur Förderung von Calisthenics-Skills

Von Tiago Duarte Monteiro und Anna-Maria Platschek

Muscle-up

Pendelbewegung im Vorbeugehang



High Pull-ups



negative Muscle-ups



Zielform



Widerstandsbänder



Hilfestellung mit dem Klammergriff am Oberschenkel

