

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

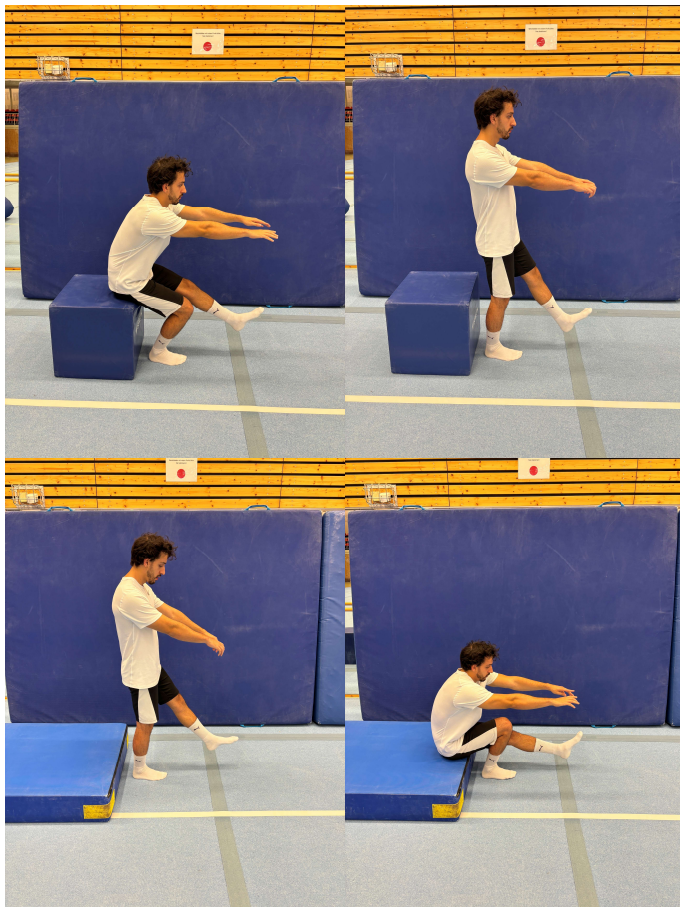
Von Tiago Duarte Monteiro und Anna-Maria Platschek

Pistol Squat

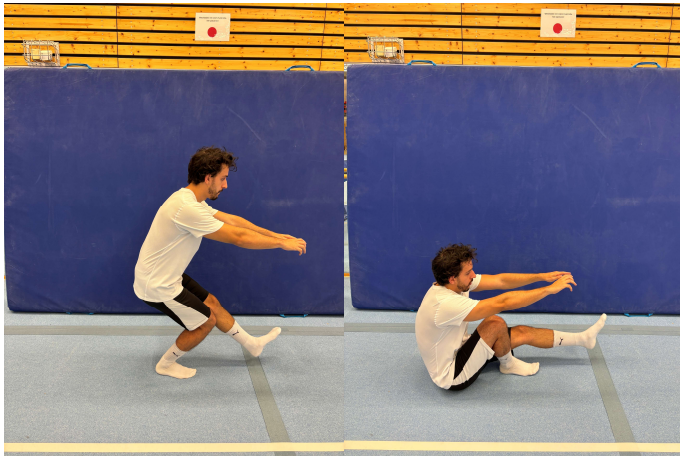
Archer Squat



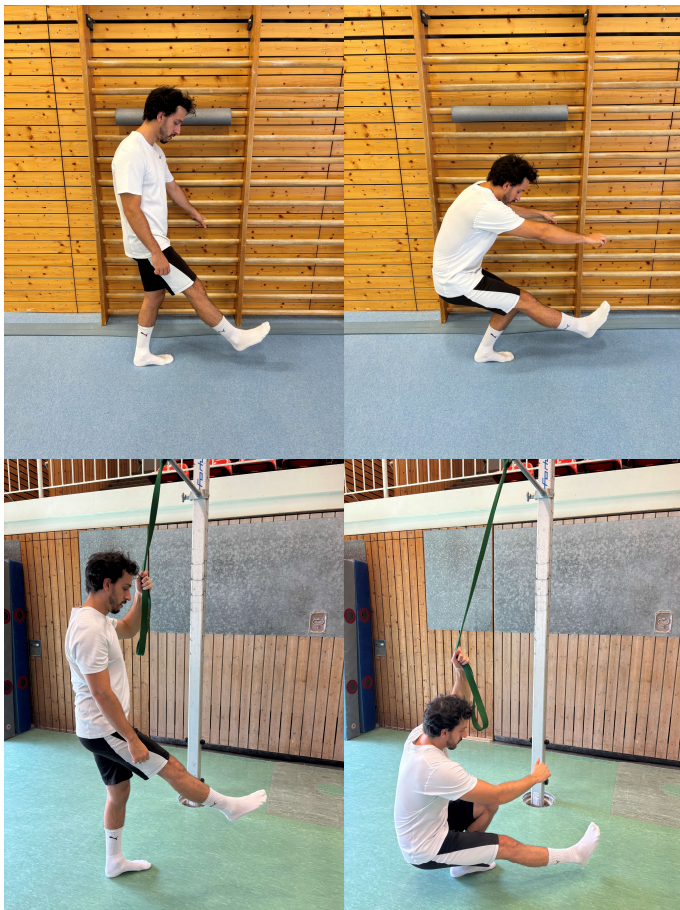
Box Pistol Squat



Negative Pistol Squats



Unterstützte Varianten



Stabilisierung

