



Schulterkraft

I. Übungen mit dem Rollbrett:

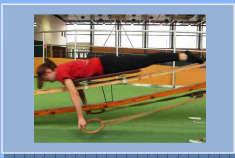
Kombiniere immer zwei Übungen, indem du nach einer Übung mit dem Rollbrett (8-12 Wiederholungen) ebenso viele Schwünge an einem Turngerät ausführst. Übe 3-4 Sätze, bevor du zum Nächsten Übungspaar wechselst.



Armschleifer und Schwingen am Reck



Liegestütz über Kopf und Schwingen an den Ringen



Armöffner und Pendeln an den Schaukelringen



Stabbiegen und Schwingen am Barren

II. Übungen an den Turngeräten:

Wähle 4-6 Übungen aus, welche entweder mit 3x8 oder 4x5 Wiederholungen absolviert.



Schwingen Waage



Einroller Tau



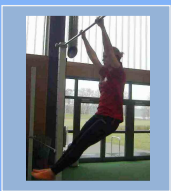
Einroller Ringe



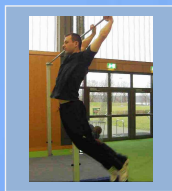
Liegestütze



Klimmzg. Waage



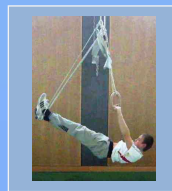
Schiffchen/
Banane



Konterschung



Aufroller Tau



Hangwaage



Beugestütz



Latzug



Wolkensch.



Einroller



Aufroller



Durchroller



H-standlaufen H-standdrücken



Aufroller Sprw.



Schwlg. lang