

Klimmzüge am Barren



Illustration: © Alexander Weiler

Gerätebedarf pro Person

1 Barren, Turnmatte zur Sicherung



Foto: Horst Rudek

Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsposition: Kniekehlen über einen Holm legen, Hände um den anderen Holm.
- Die Brust zum Holm ziehen.
- Endposition: Schüler können über den oberen Holm schauen.
- Langsam und kontrolliert wieder zur Ausgangsposition zurückkehren.



Illustration: © Alexander Weiler

- Bewegung ohne Schwung ausführen.