

Übungskatalog Koordination

SITZ AUF DER STANGE **Ganzkörperstabilisation**



BALANCIEREN AUF DER STANGE **Ganzkörperstabilisation**



FREIE KNIEBEUGE

Muskelgruppen:

- **Bauchmuskulatur**
- **Rückenmuskulatur**
- **Beinmuskulatur**