

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



17

## Kraft/Calisthenics

### Aufgaben und Basis-Varianten

#### 4) Liegestütz

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- Schräg oder waagrecht
- Füße mit/ohne Erhöhung

#### 5) Kniebeugen

- Mit unterschiedlichen Kniewinkeln

#### 6) Aufsteiger

- Auf unterschiedliche Höhen

### Wiederholungen und Sätze

- Anfänger: 2 - 5 Wiederholungen und das Ganze 1 - 2x (Sätze) in einer langsamen Ausführung
- Fortgeschrittene: 8 - 20 Wiederholungen und 2 - 5 Sätze in langsamer bis schneller Ausführung

### Weitere Variationen

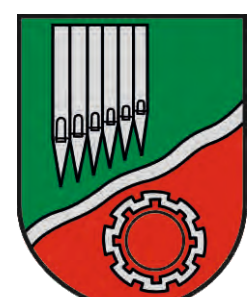
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungen und Satzzahlen

### Trainingseffekte

- Kräftigung der jeweiligen Muskelgruppen
- Je nach Ausführung, Wiederholungs- und Satzzahl Erhöhung des Muskelquerschnittes, der Maximalkraft, der Schnellkraft oder der Kraftausdauer

### Sicherheitshinweis

- Die Geräte dürfen nicht zum Turnen oder Klettern verwendet werden



**SPORT oö**  
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

