

Übungssammlung BSP:

Kräftigen 1_ für die Unterstufe und Oberstufe (Sekundarstufe 1 und Sekundarstufe 2)

Übung 1 Beinwandern 2

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/809/61404-61404alias>

Übung 2 Schulterbrücke gebeugt

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/801/61507-61507alias>

Übung 3 Seitstütz

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/803/61481-61481alias>

Übung 4 Hocksprung mit Zwischensprung

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/819/61065-61065alias>

Übung 5 Liegestütz Schulterdrehen

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/821/61468-61468alias>

Übung 6 Armscheren

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/799/61303-61303alias>