

Seilbrücke

Schwerpunkte: Gleichgewicht, Koordination/Geschicklichkeit, Kraft

Geräte: 1x Barren, 1x Mattensicherung, 10x Sprungseil

Die Seile werden an beiden Barrenkolben befestigt und bilden eine Seilbrücke.

Achtung:

Sturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern.

Variation:

Die Barrenkolben können auch mit unterschiedlicher Höhe fixiert werden. Gute Kraft- und Geschicklichkeitsübung.

Notizen:

