

## iq-Ringeturnen

### »Ring frei für Kraft und Koordination«

mit Andreas (iq athletik)

- Zugübungen in allen Variationen
- Barrenstütz (Dips)
- Liegestütz
- Armstrecken in Stützhaltung
- Beinheben im Hang
- Hinweis: Zug- und Druckübungen können z.T. durch ein Ausführen im Schräghang erleichtert werden (Füße haben Bodenkontakt)



[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)

