



# Skigymnastik



## in der Albert Schweitzer Turnhalle

am 14. Februar 2014

zuerst erklärte ich euch über Skigymnastik. Man soll mindestens 6 Wochen vor dem Skiurlaub mit der Skigymnastik anfangen. Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Stabilität sollen verbessert werden. Es gab die 14 verschiedenen Skigymnastik-Circuittrainings.



tauber strenger  
Skitrainer Stefan Bauer



Supermann  
Robert Scherbel



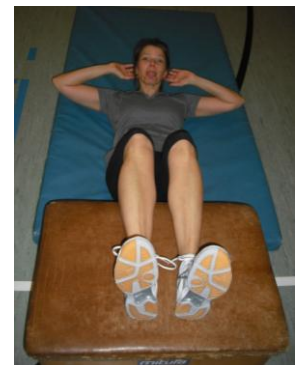
Beidseitiges Springen  
über die Bank  
Sieger Kolb „Schlag den Bauer“



Seilspringen  
Boxer Rocky Andree



Abfahrthocke  
Mariominator



Cruncher gerade  
Fleißige freche Tanja



Kniebeugen  
Adlerflieger Florian



Kniehebelauf



Liegestütz rückwärts



Wechselseitige Aufspringen, Springen beidseitig

