



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Sport an Stationen 7/8 - Krafttraining, Übungsmaterial zu den
Kernthemen des Lehrplans*

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Station 5

Bankdrücker

Material



1 Bank

Aufbau

Holt eine Bank.

Aufgabe

Setze dich auf die Bank und stütze dich mit deinen Händen ab. Stelle jetzt die Füße etwas weiter von der Bank weg und rutsche langsam mit dem Gesäß Richtung Boden. Wenn du fast am Boden angekommen bist, drücke dich wieder nach oben.





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Sport an Stationen 7/8 - Krafttraining, Übungsmaterial zu den
Kernthemen des Lehrplans*

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

