












		AUSFÜHRUNGSKRITERIEN	TYPISCHE FEHLER	MUSKELGRUPPEN
<b>JUMPING JACK</b>	= Hampelmann			
				
<b>WALL SIT</b>	= Wandsitzen			
				
<b>PRESS UP / PUSH UP</b>	= Liegestütze			
				
<b>CRUNCH</b>	= Bauchpresse			
				
<b>STEP UP</b>	= Aufsteiger			
				
<b>SQUAT</b>	= Kniebeuge			
				
<b>DIPS</b>	= Barren- oder Beugestütz			
				
<b>PLANK</b>	= Unterarmstütz			
				
<b>KNEE LEVER UP</b>	= Kniehebelauf (Lauf-ABC)			
				
<b>LUNGE</b>	= Ausfallschritt			
				
<b>PUSH UP WITH ROTATION</b>	= Rotationsliegestütz			
				
<b>SEITLICHE PLANK</b>	= seitlicher Unterarmstütz			
	