

Kniebeugen:

- Tiefe

Bankdrücken:

- Ohne Brustberührung
oder Bauchberührung
- Gürtelberührung

Kreuzheben:

- Knie nicht durchgedrückt
- nicht aufrechter Stand,
Schultern nicht nach hinten

Kniebeugen:

- Stellung am Anfang/ Ende

Bankdrücken:

- Abwärtsbewegung
- nicht ausgedrückt

Kreuzheben:

- Hantel abwärts
- Unterschieben

Kniebeugen:

- Füße Rück-, Seit-, Vorwärts bewegen
- Signal
- Fallen lassen
- Unterstützen m. Schenkeln
- Aufschaukeln
- Berühren – Alles, was nicht auf rot/blau steht

Bankdrücken:

- Kopf, Gesäss, Füße
- Signal
- Einsinken
- Anstossen
- Berühren – Alles, was nicht auf rot/blau steht

Kreuzheben:

- Füße Rück-, Seit-, Vorwärts bewegen
- Signal
- Fallen lassen – Alles, was nicht auf rot/blau steht