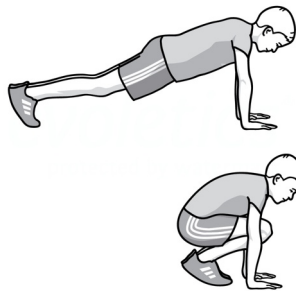


1 Klappmessersprünge



9581

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Sprung in die Hocke und zurück

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

2 Superman



9582

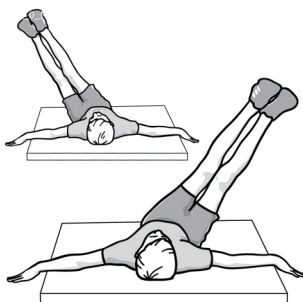
Ausgangsposition Arme und Beine sind LEICHT vom Boden abgehoben

Bewegungsablauf Arme und Beine werden SO HOCH WIE MÖGLICH bewegt und langsam wieder in die Ausgangslage gebracht. Nicht ablegen!



Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

3 Scheibenwischer



9583

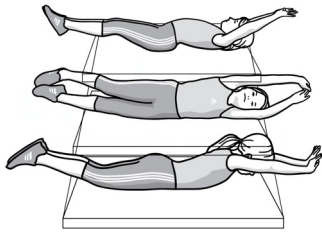
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf langsamen Hin- und Herschwingen ohne Ablegen.

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Satz

4 Supermanrolle



9595

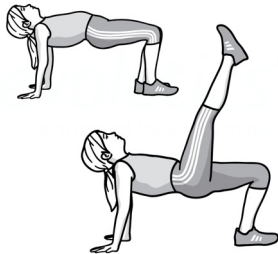
Ausgangsposition Rückenlage, Oberkörper und Beine abgehoben.

Bewegungsablauf Komplette Rolle über die Körperlängsachse, ohne das Oberkörper und Beine den Boden berühren. Steigerungsmöglichkeit: In Rückenlage ein Klappmesser ausführen.

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 5-10 pro Satz

5 Krabbenkicks



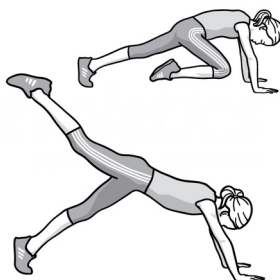
9605

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

6 Skorpion



9616

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite