

1 Krabbenkicks



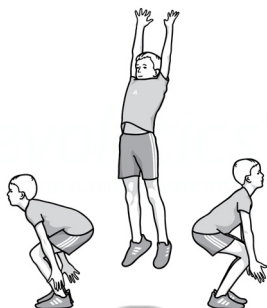
9605

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf ein Bein nach vorn strecken (in Verlängerung des Oberkörpers) und in die Senkrechte heben, dann wieder in die Waagerechte. Knie kann leicht gebeugt sein. Langsame Ausführung. Absetzen erst nach der entsprechenden Wdh.-Zahl.

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

2 Drehsprung 180



9603

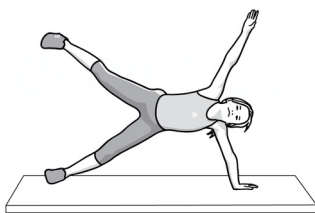
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Bück-Strecksprung mit einer halben Körper-Längsdrehung

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

3 Seestern



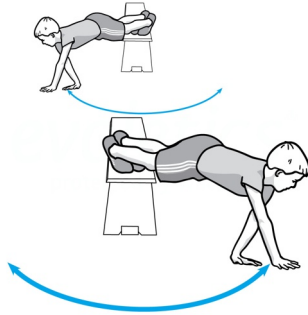
9592

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Bein und Arm langsam absenken und wieder zurück. Nicht ablegen, langsame Ausführung.

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

4 Einmal um die Welt



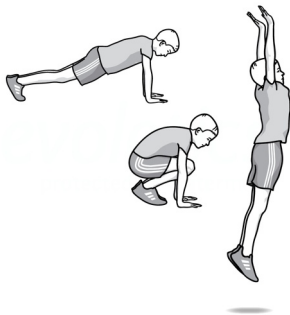
9590

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Das geht auch mit einem Stuhl. Mit den Händen immer hin- und herwandern (ca. 180 Grad). Auf Hüftstreckung achten.

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

5 Burpees



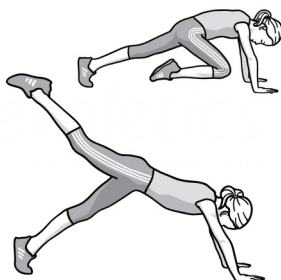
9602

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Dürfte jeder kennen. Mit je 1 Liegestütz kombinieren.

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

6 Skorpion



9616

Ausgangsposition Liegestütz

Bewegungsablauf Ein Bein abheben und immer unterhocken und nach hinten oben strecken. Langsame Ausführung, Abstzen erst nach Ende der Serie.

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Seite