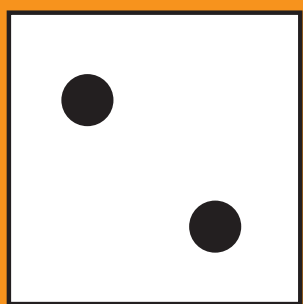


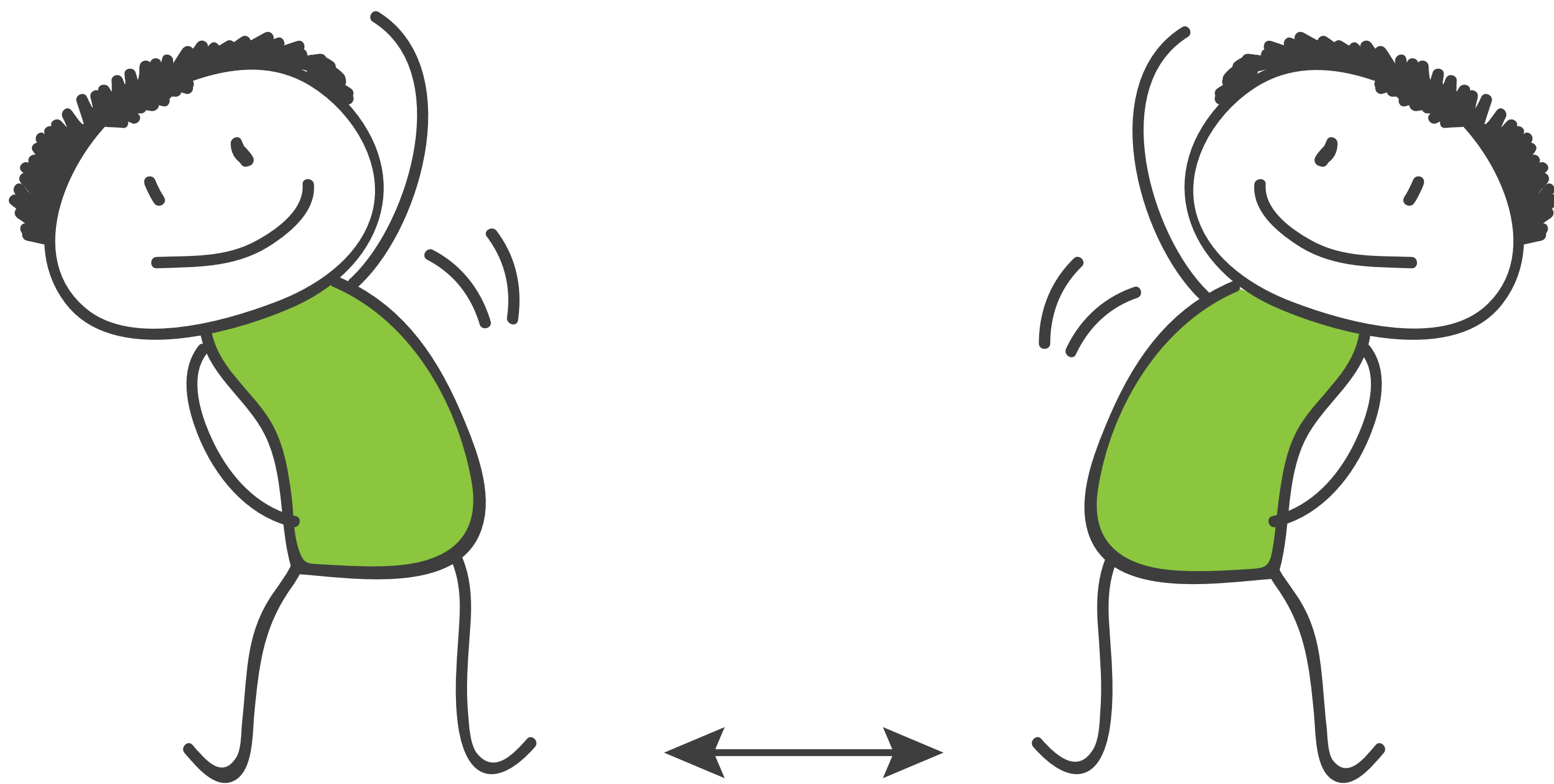
**So lange wie möglich
auf einem Bein stehen**



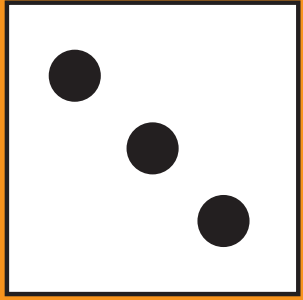
Gleichgewicht



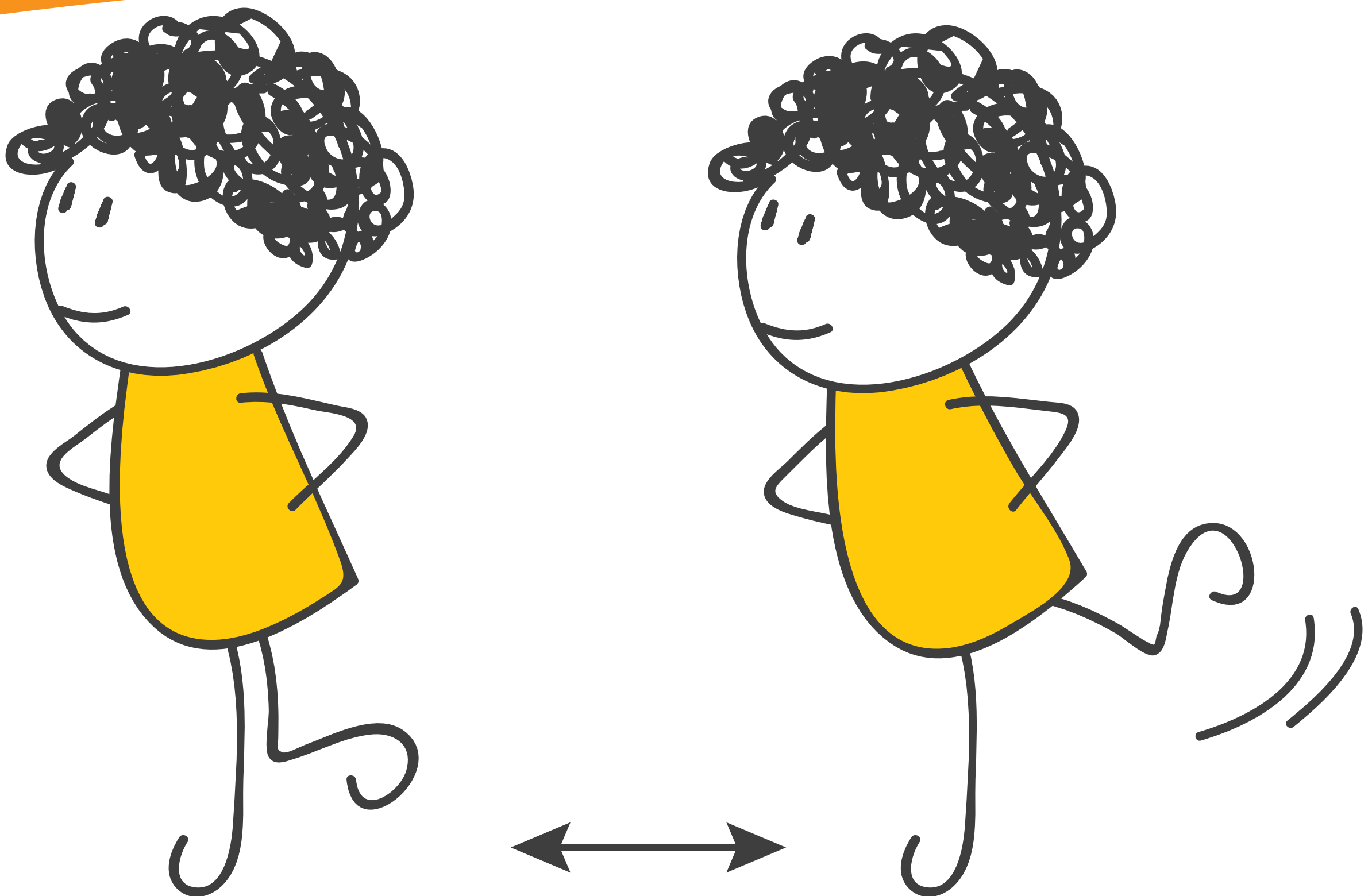
**2 x im Wechsel den
Oberkörper zur Seite neigen –
im breiten Stand**



Beweglichkeit



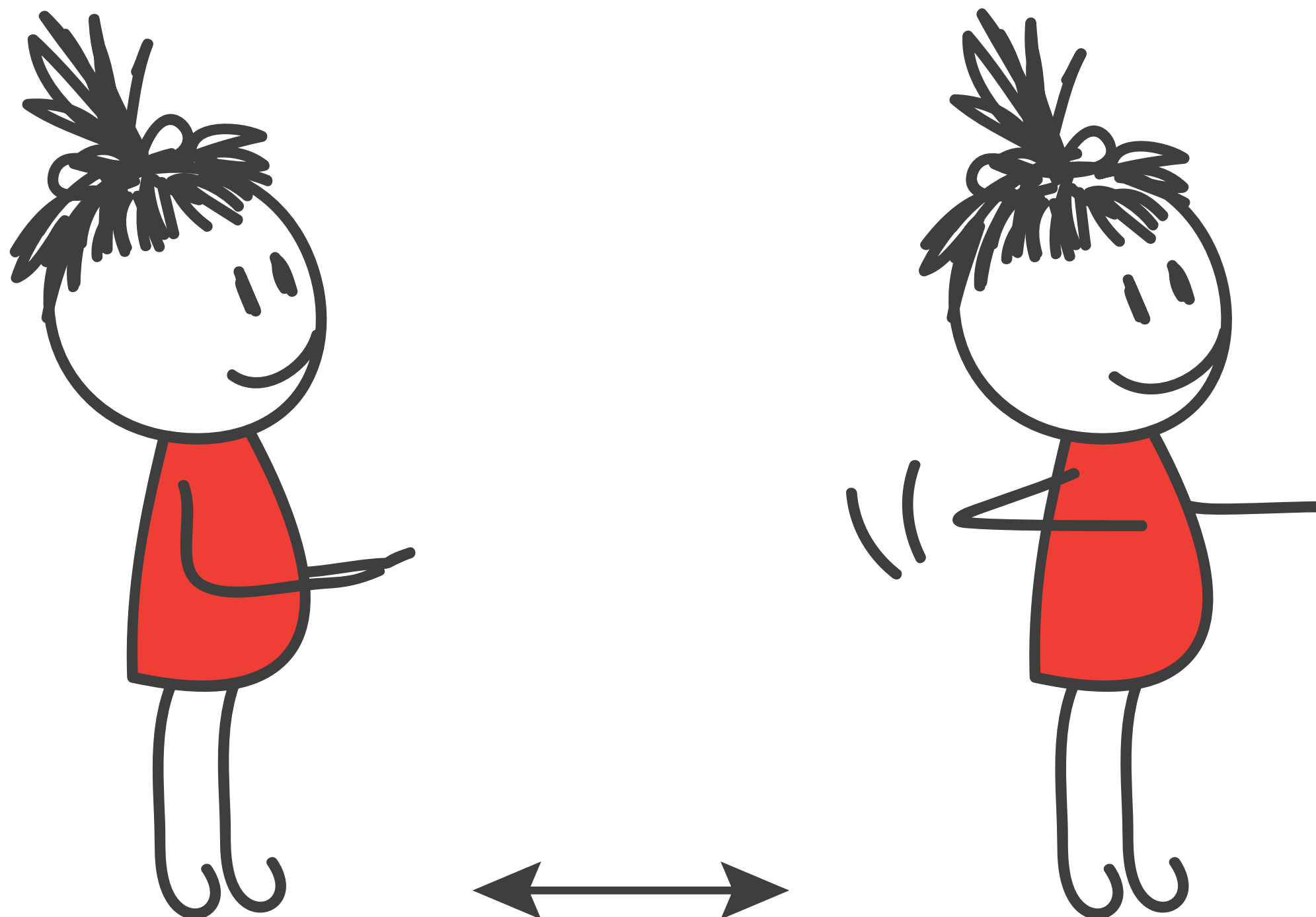
**3 x das angewinkelte Bein
nach hinten heben –
Körper gerade lassen**



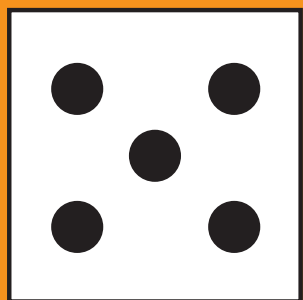
Gesäßmuskulatur



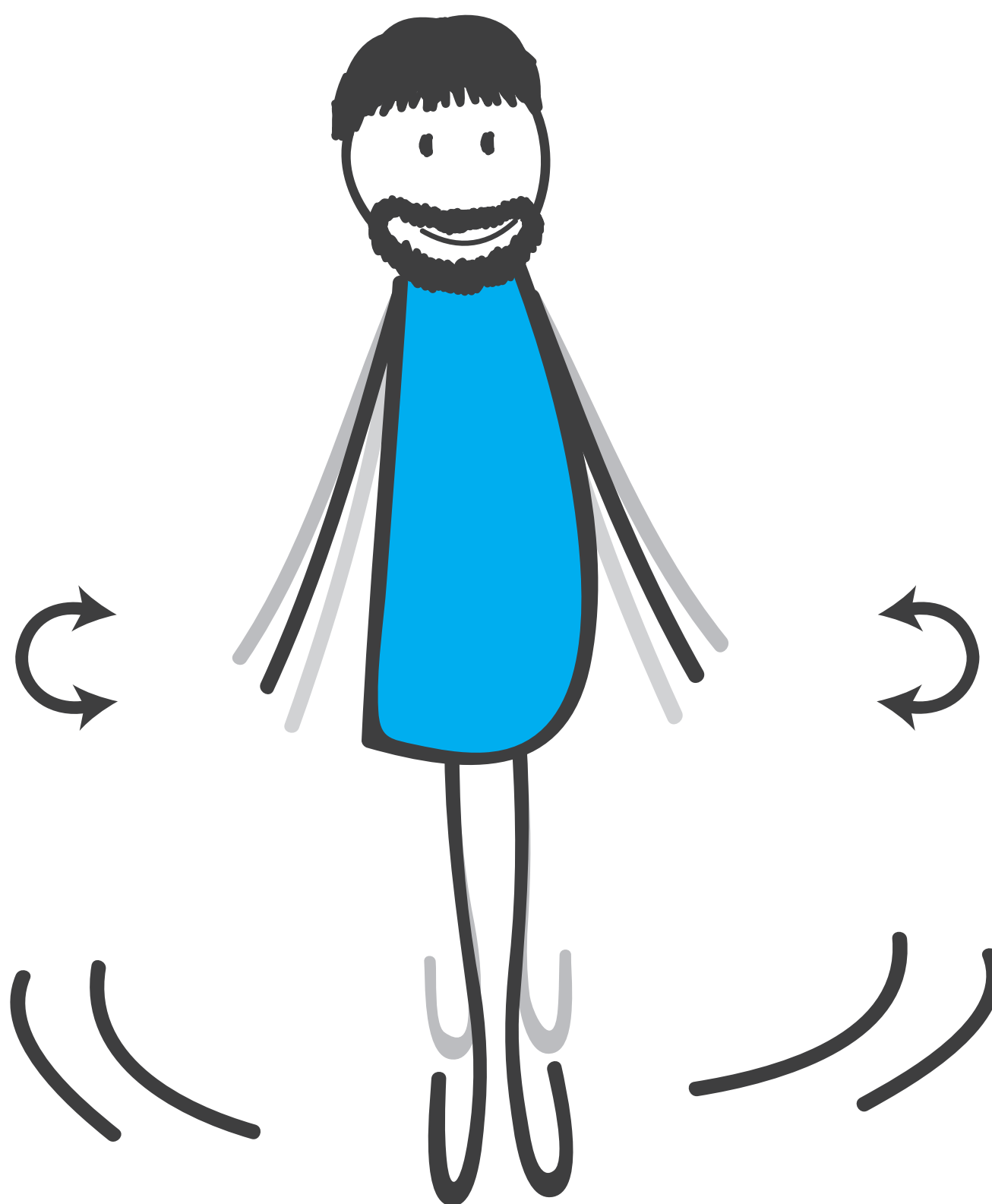
**4 x die angewinkelten Arme
zur Seite heben**



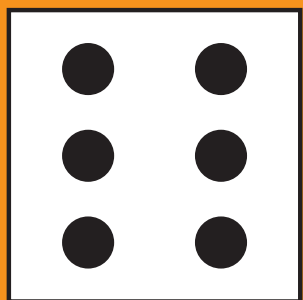
Schultermuskulatur



5 x Seilspringen – mit geschlossenen Beinen



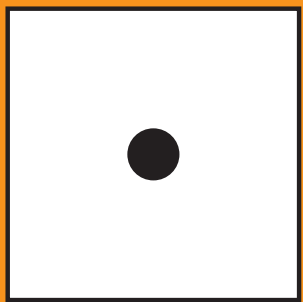
Ausdauer



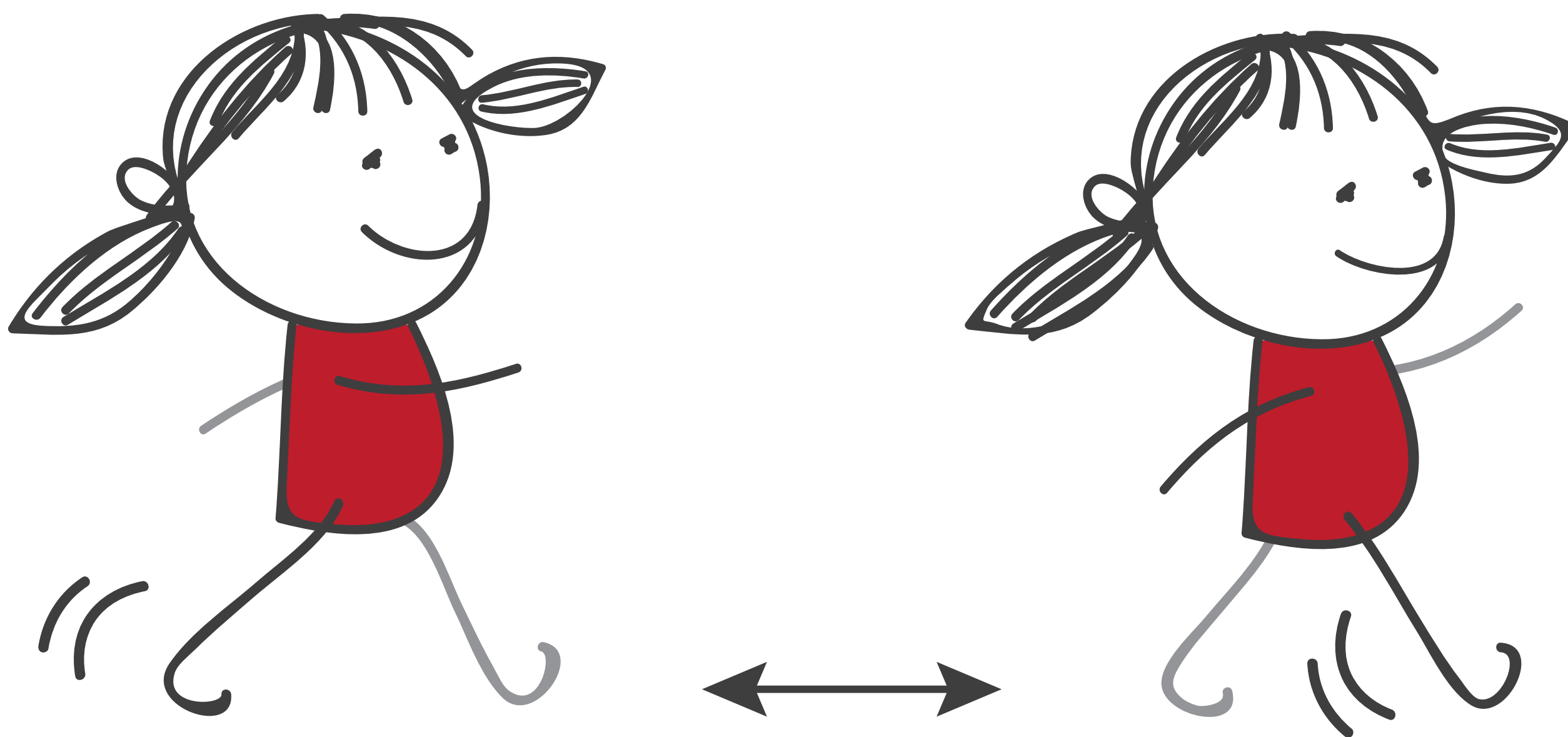
**6 Sekunden mit
ausgestreckten Armen paddeln –
mit gestrecktem Rücken**



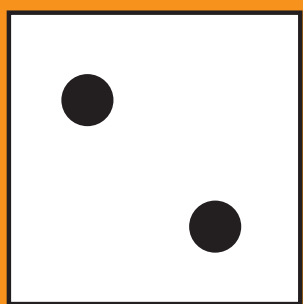
Rückenmuskulatur



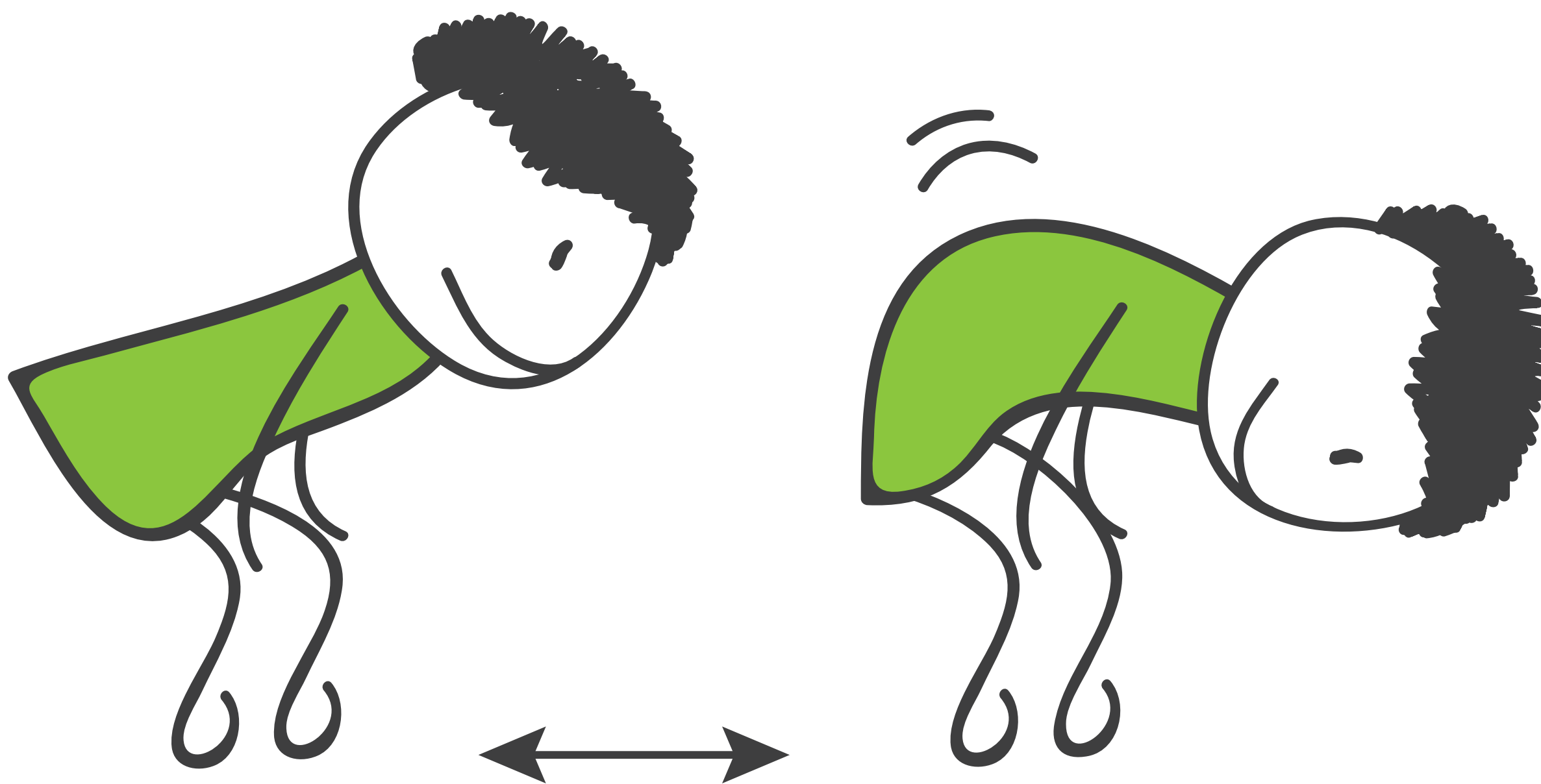
10 Sekunden Scherensprünge



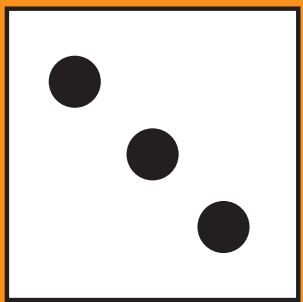
Ausdauer



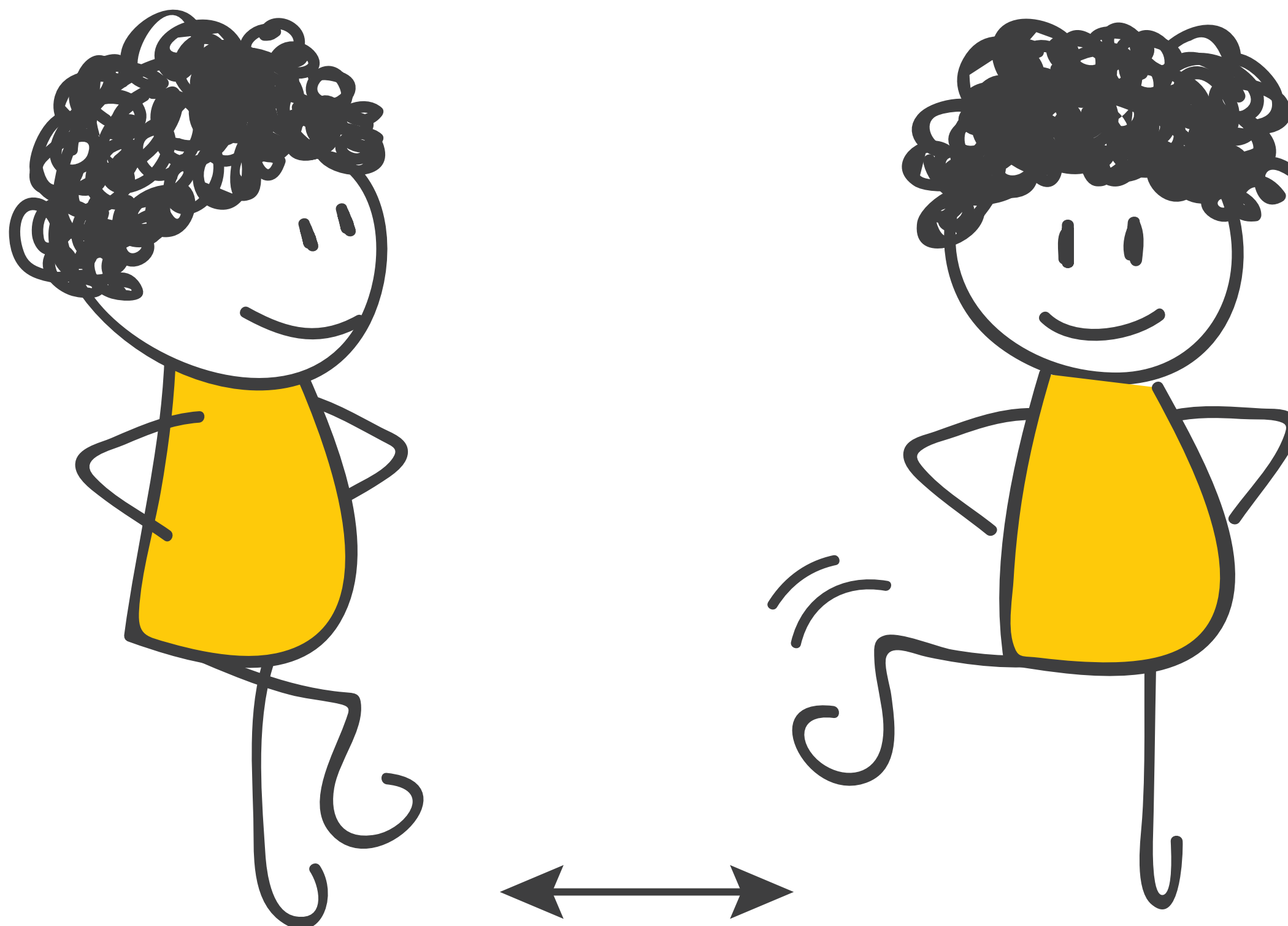
**2 x im Wechsel den Rücken
strecken und runden –
mit gebeugten Beinen**



Beweglichkeit



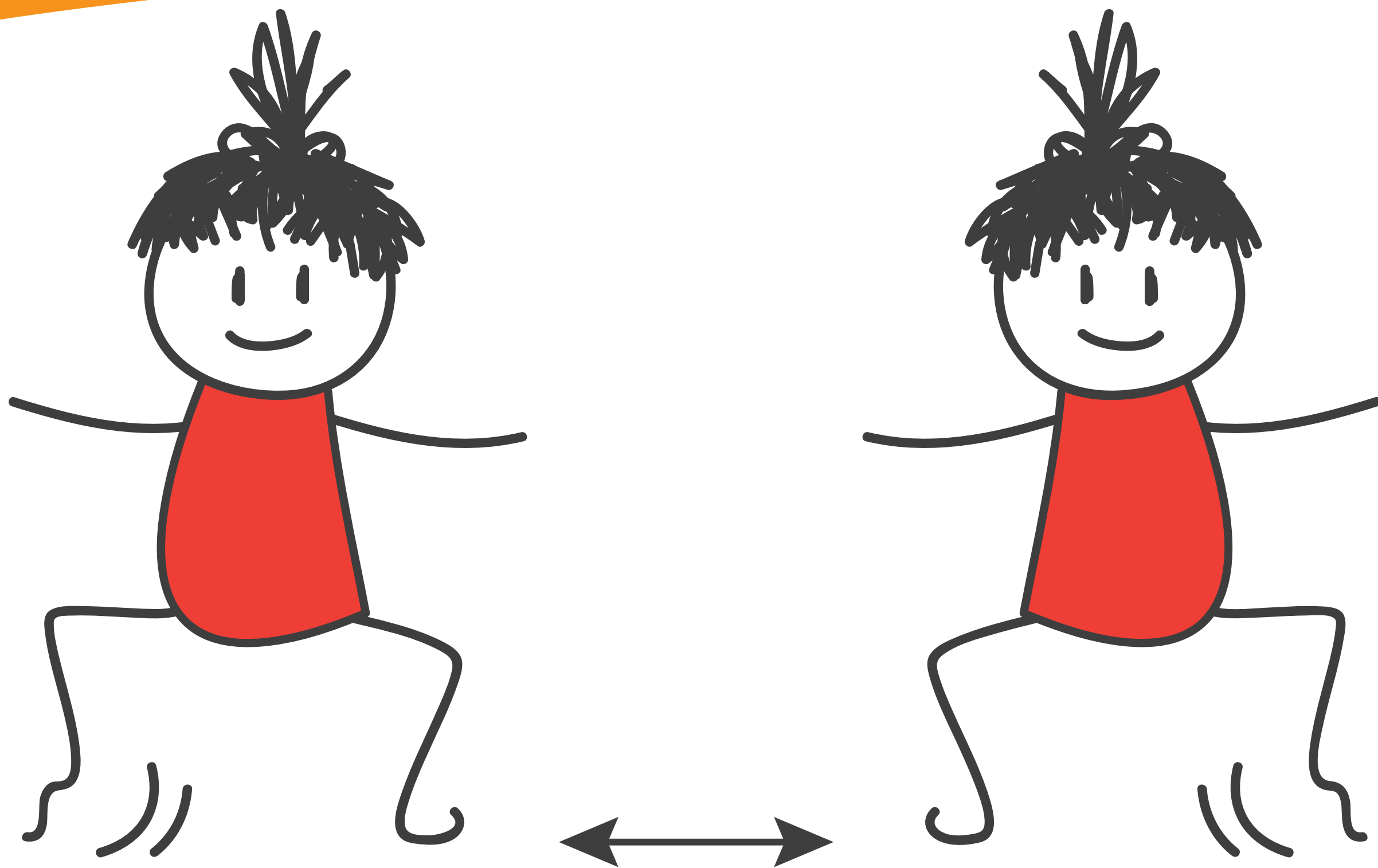
**3 x das angewinkelte Bein
zur Seite öffnen**



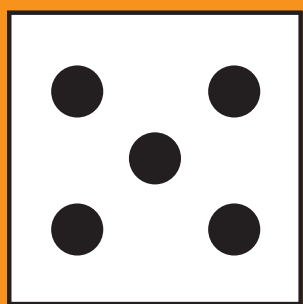
Gleichgewicht



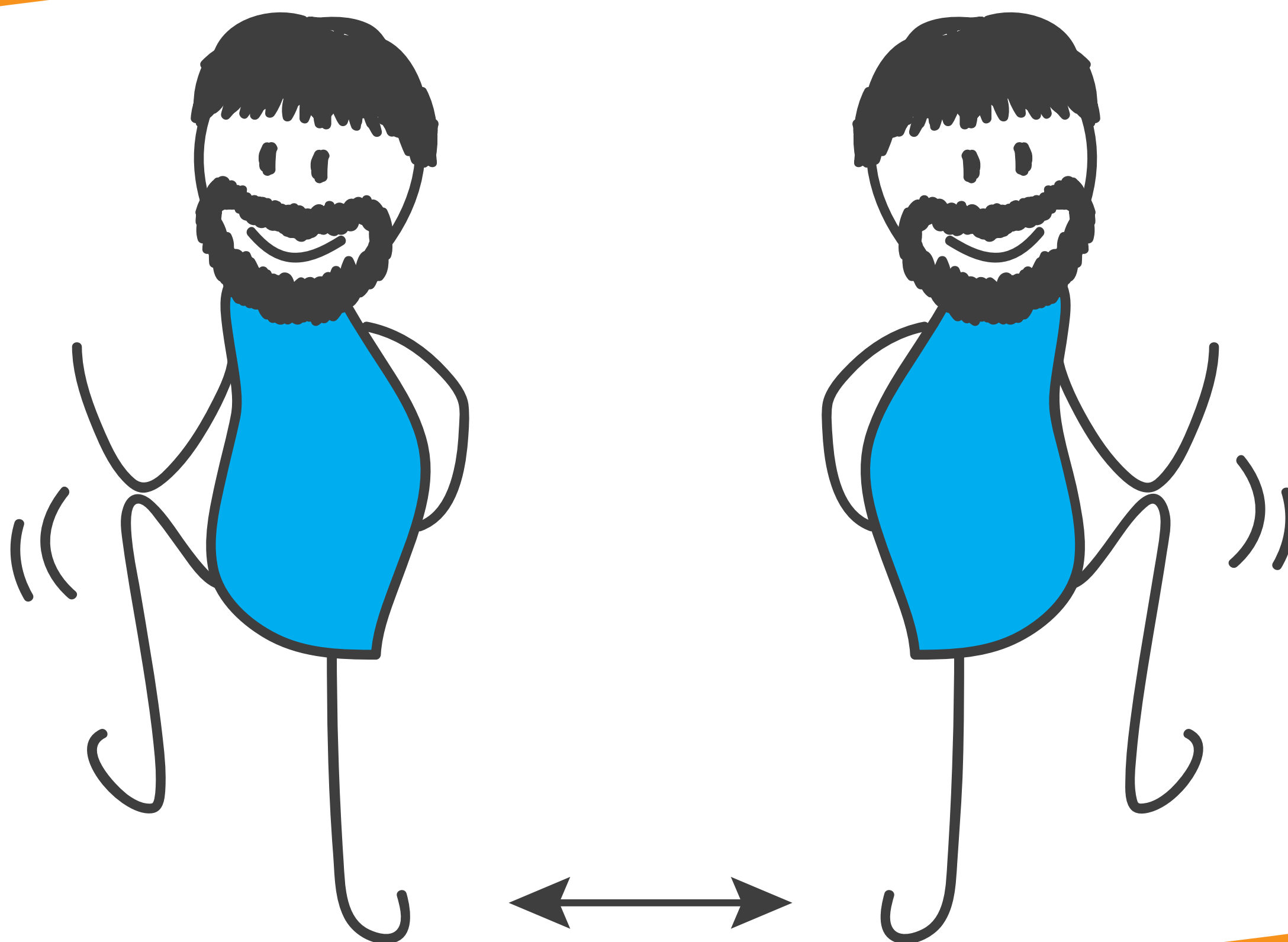
**4 x im Wechsel im breiten Stand
eine Ferse vom Boden heben –
Knie zeigen nach außen**



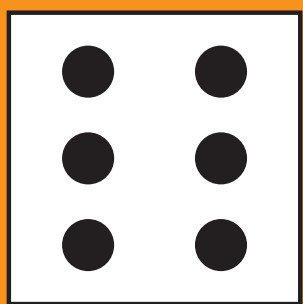
Beinmuskulatur



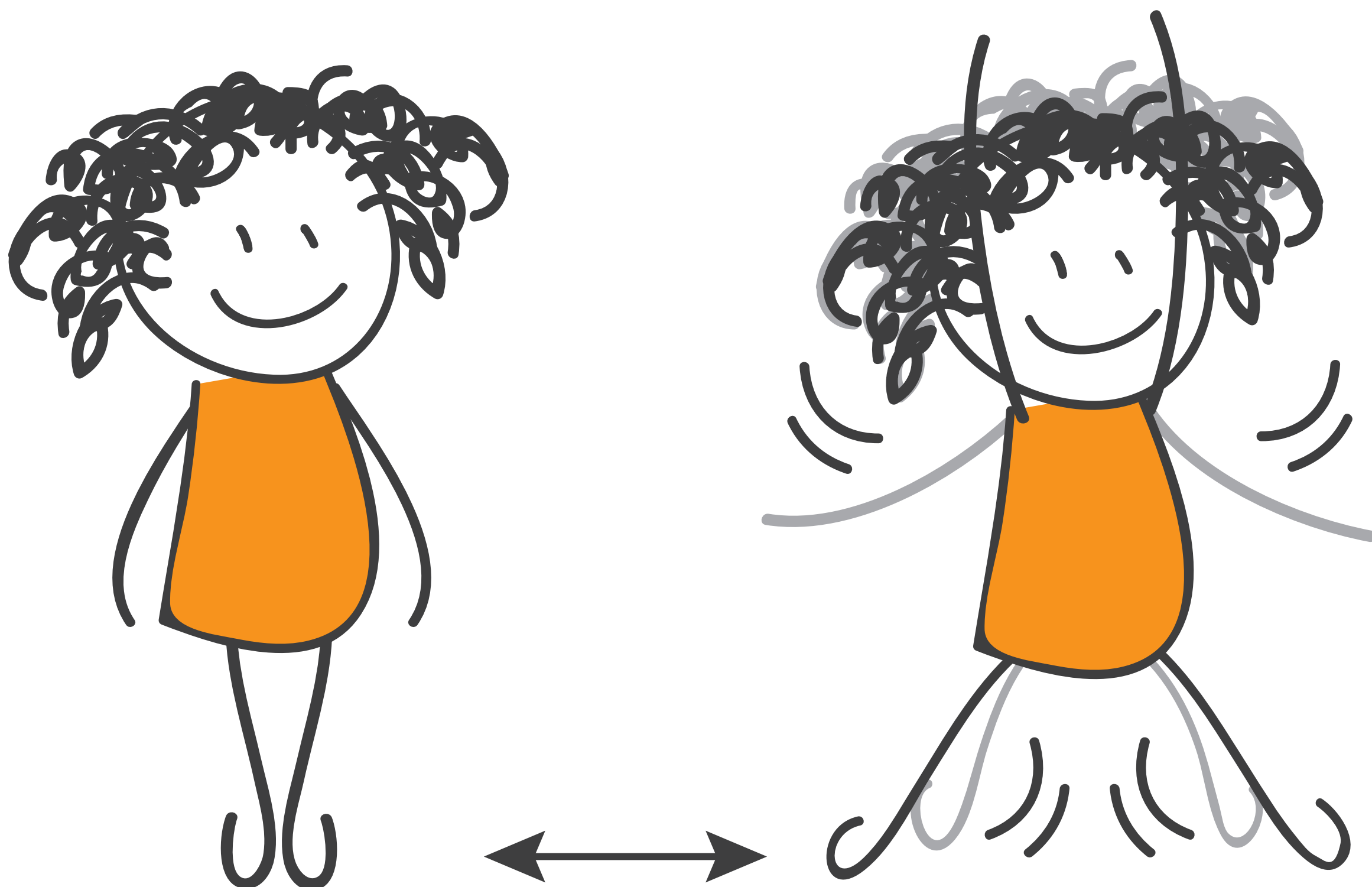
**5 x im Wechsel Ellenbogen und
Knie seitlich zusammenführen**



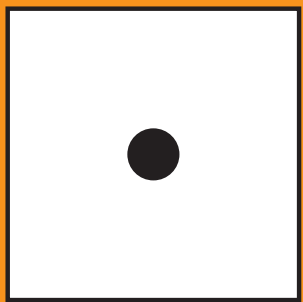
Bauchmuskulatur



6 x Hampelmann



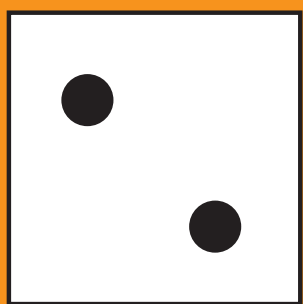
Ausdauer



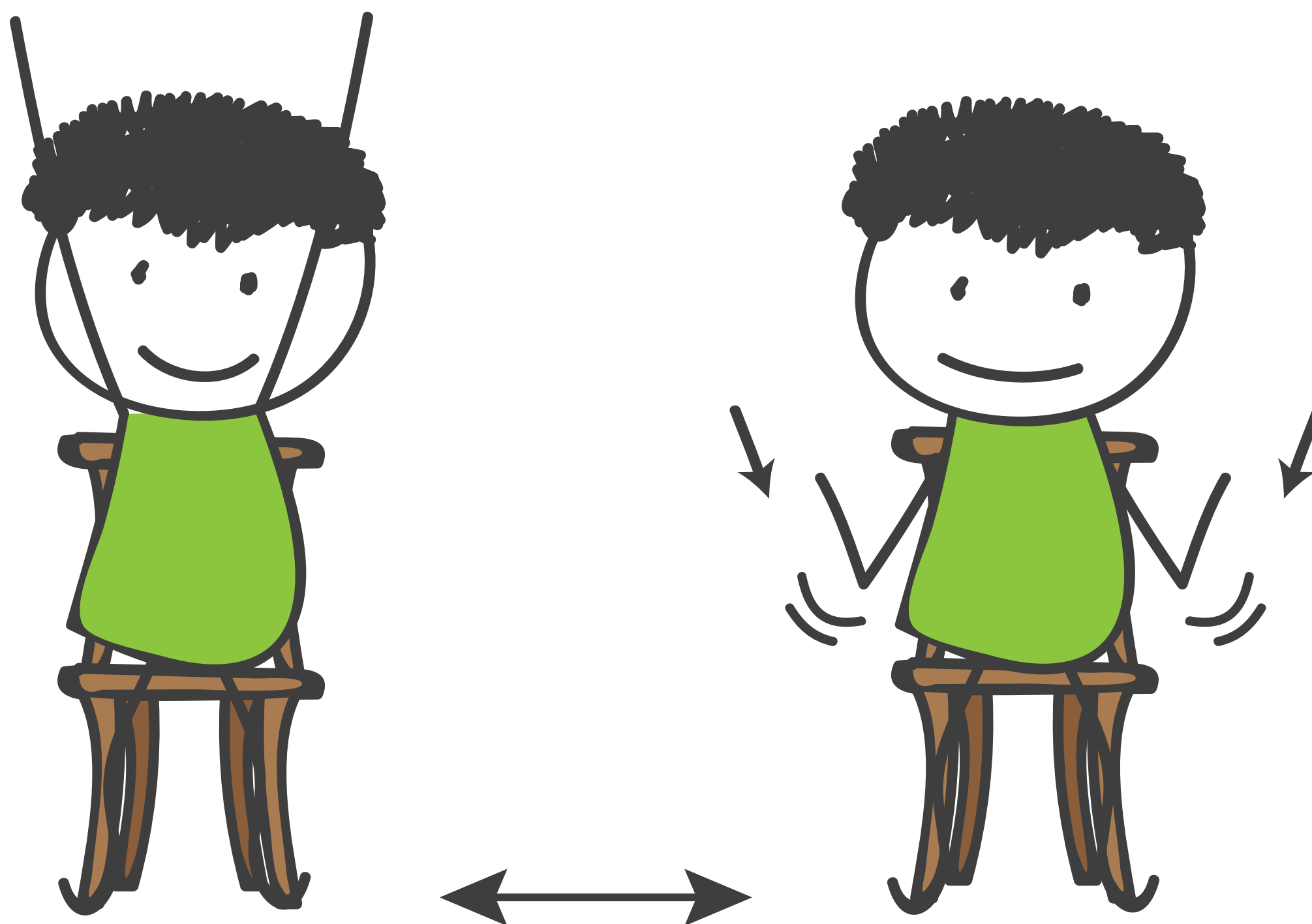
**10 Sekunden die angewinkelten
Arme nach hinten ziehen**



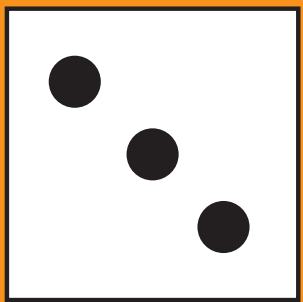
Schultermuskulatur



**2 x im Wechsel die Arme
ins V nach oben strecken und
ins W nach unten ziehen**



Rückenmuskulatur



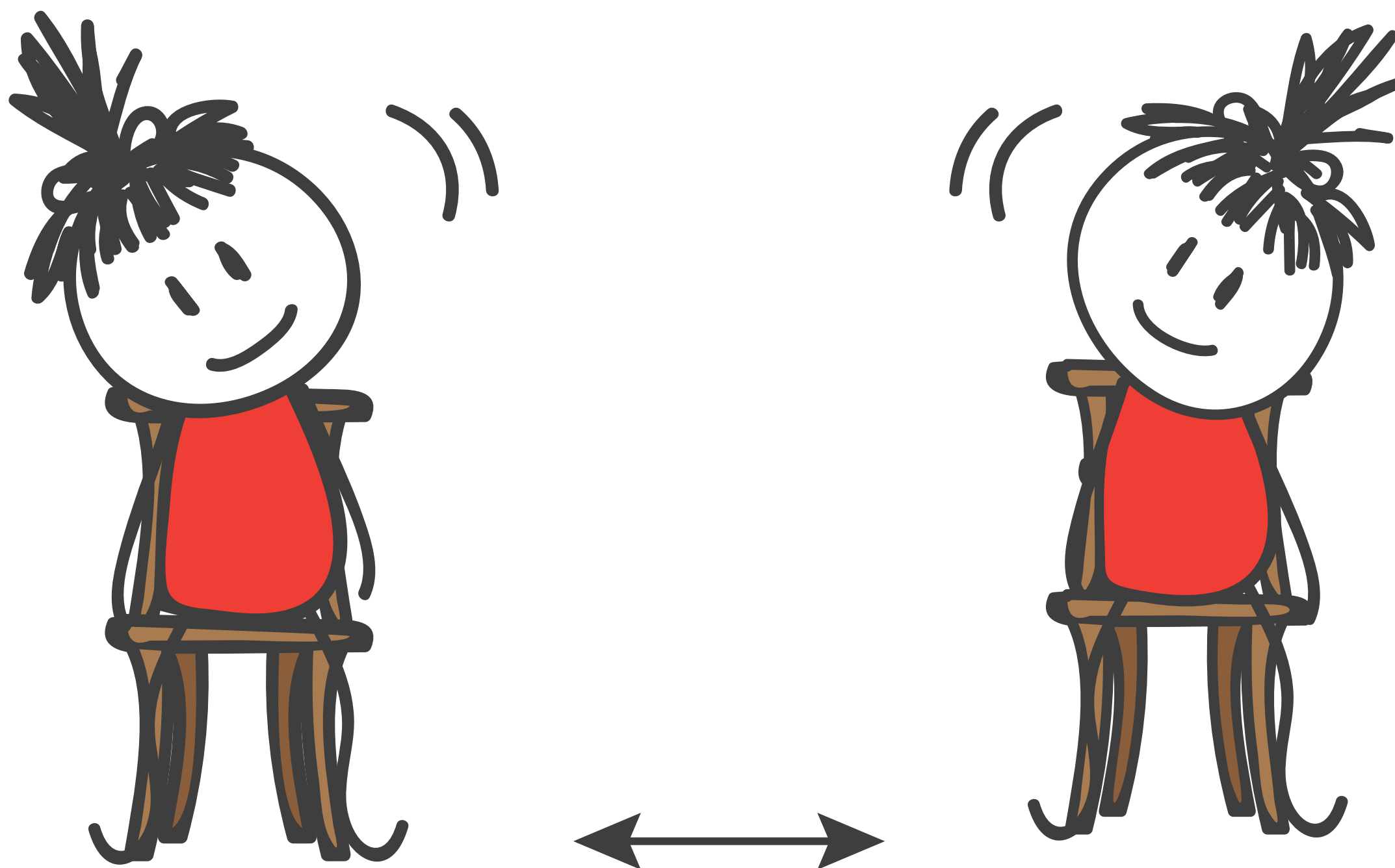
3 x die Schultern kreisen



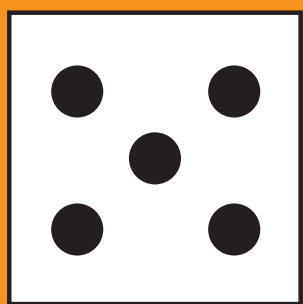
Beweglichkeit



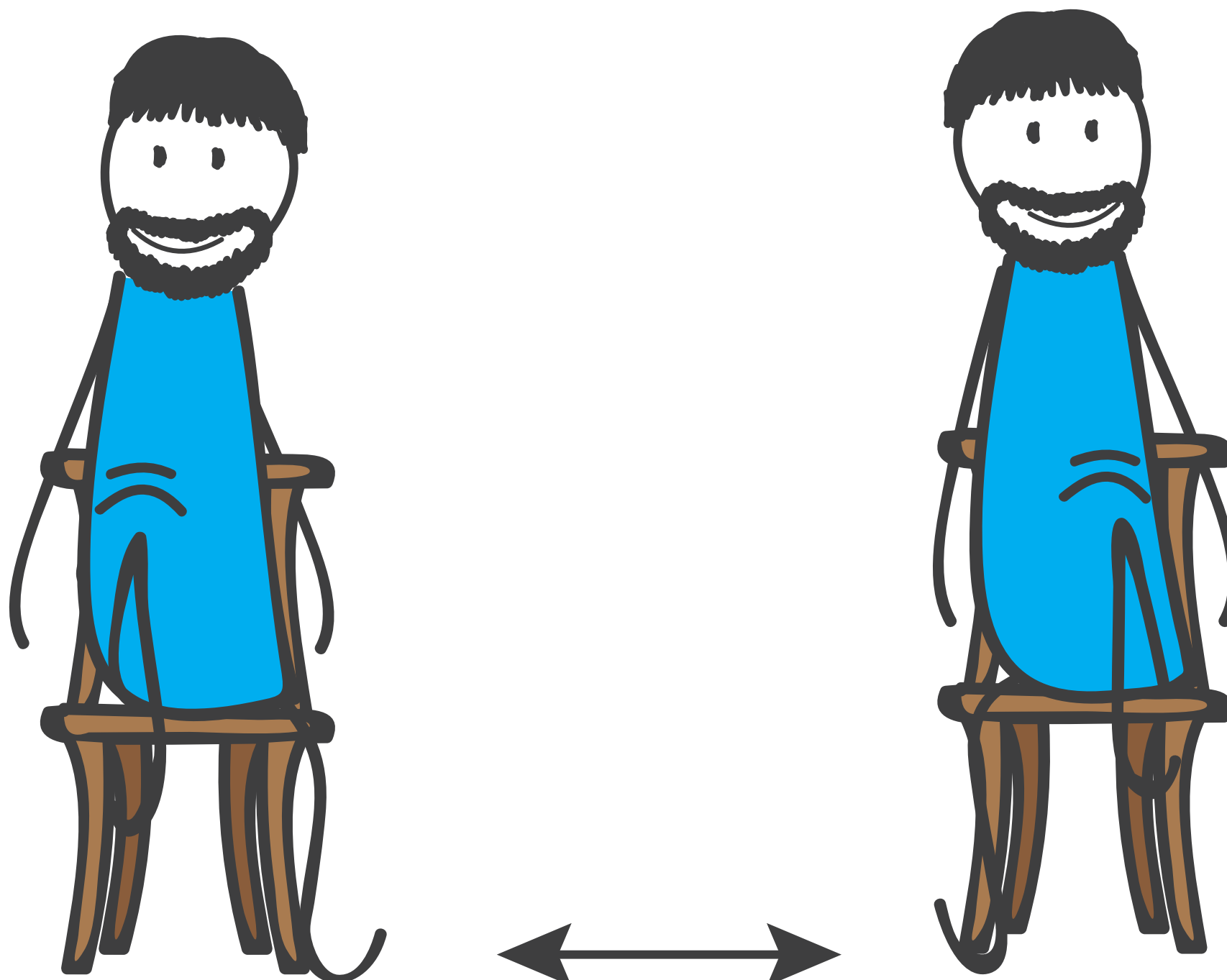
**4 x im Wechsel den Kopf zur
rechten und linken Schulter neigen –
Schultern unten lassen**



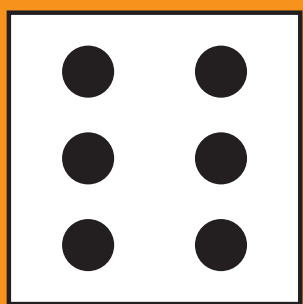
Beweglichkeit



**5 x im Wechsel
die Knie nach oben ziehen**



Beinmuskulatur



**6 x die Hände vor der Brust
aneinander drücken –
Ellenbogen zeigen nach außen**



Arm- und Brustmuskulatur