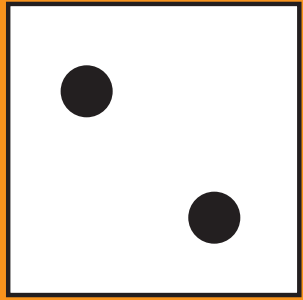


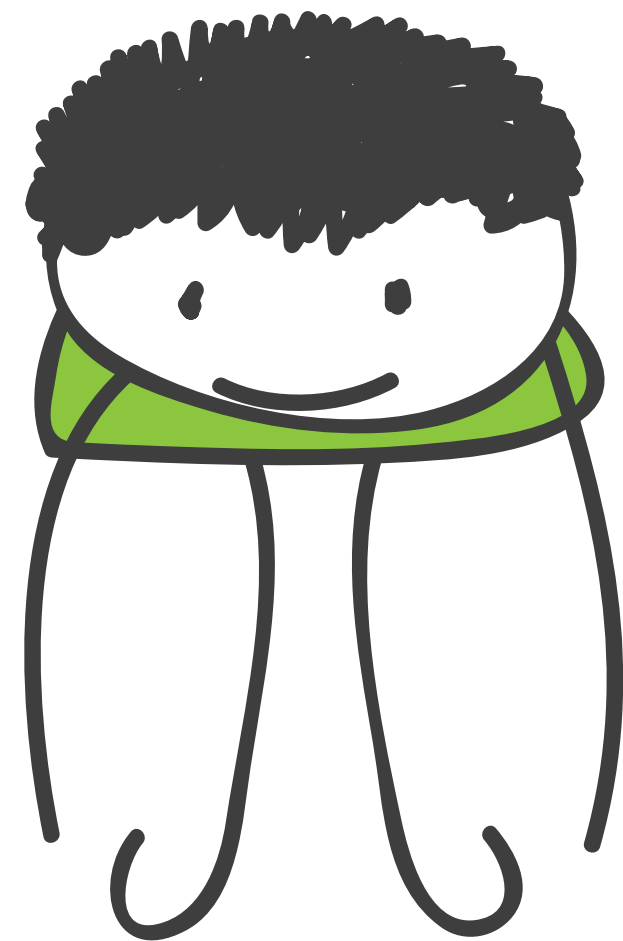
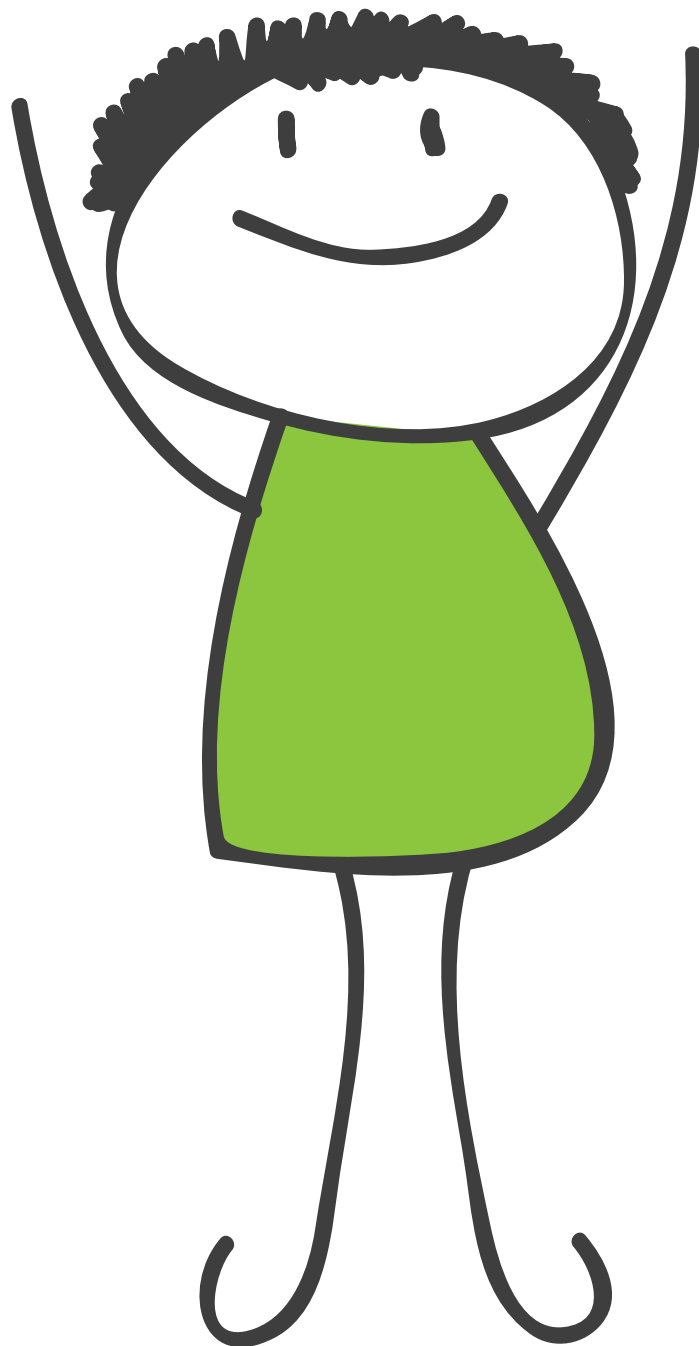
**1 x auf einem Bein drehen**



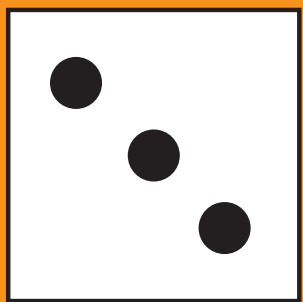
**Gleichgewicht**



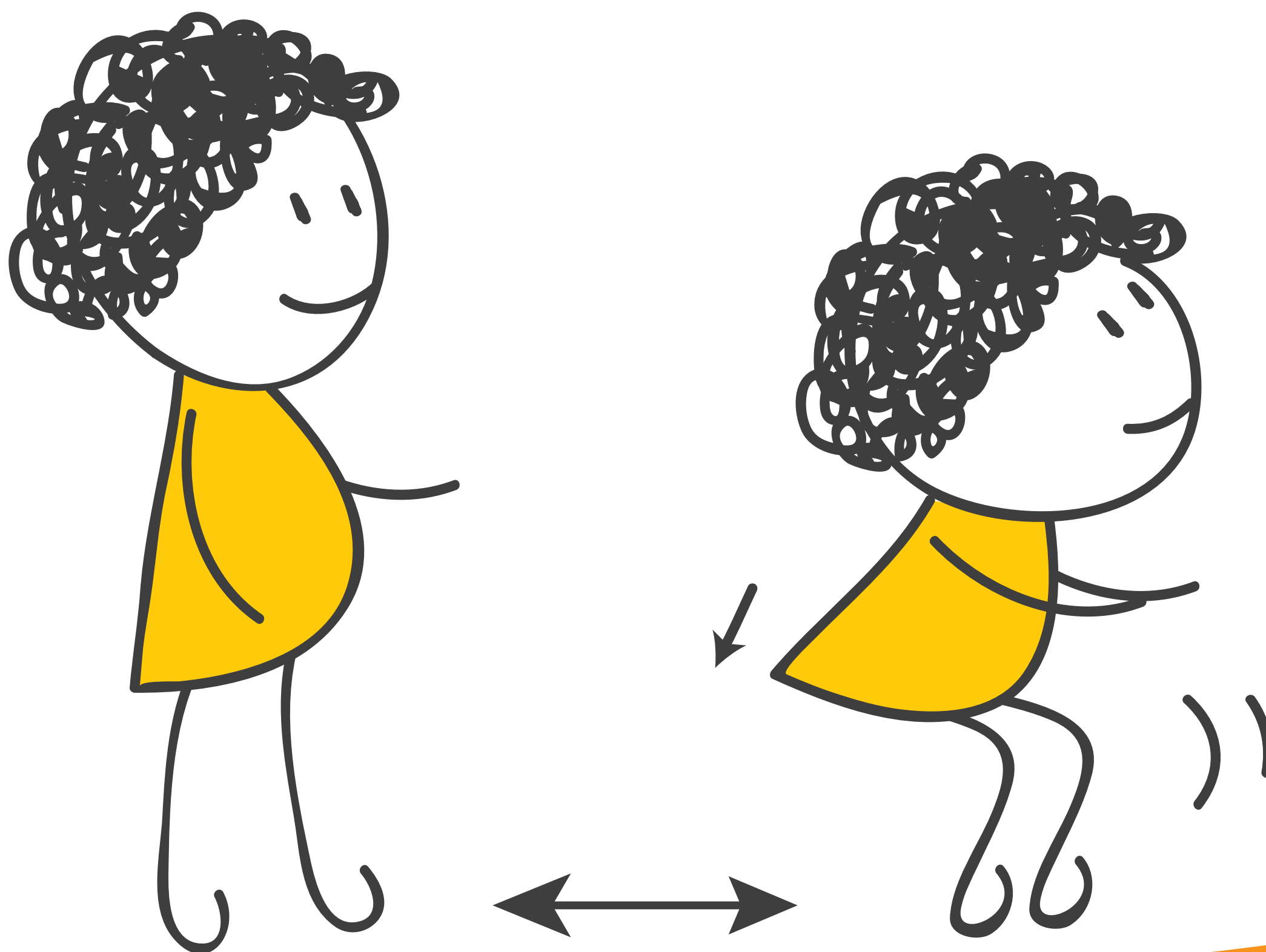
**2 x im Wechsel die Arme nach oben  
und Richtung Boden strecken –  
mit gestreckten Beinen**



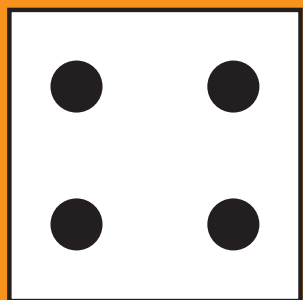
**Beweglichkeit**



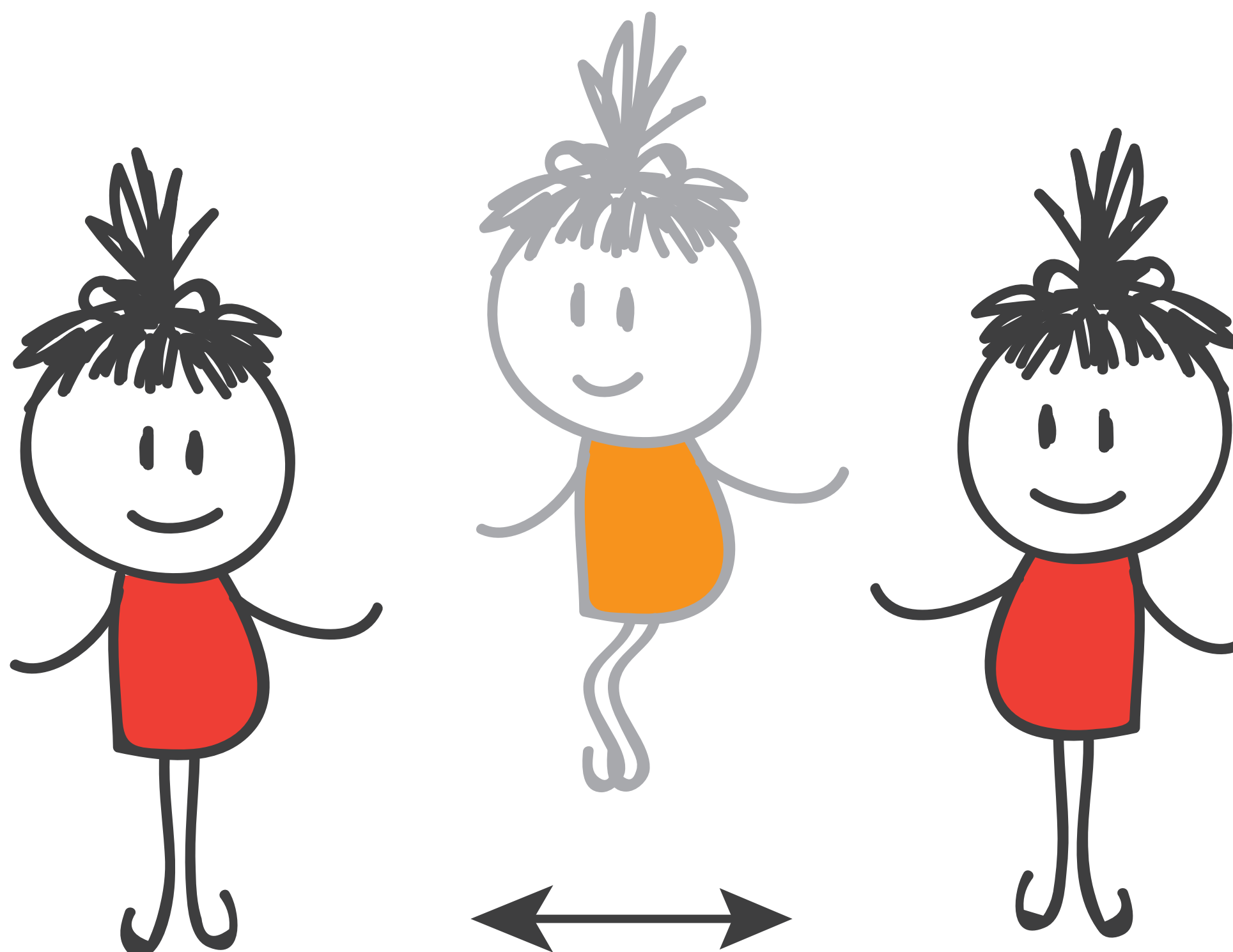
## **3 x Kniebeuge im breiten Stand – Fersen am Boden lassen**



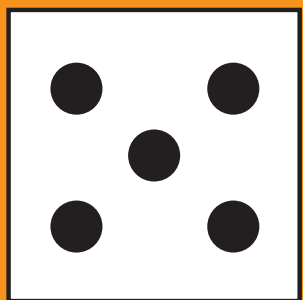
**Beinmuskulatur**



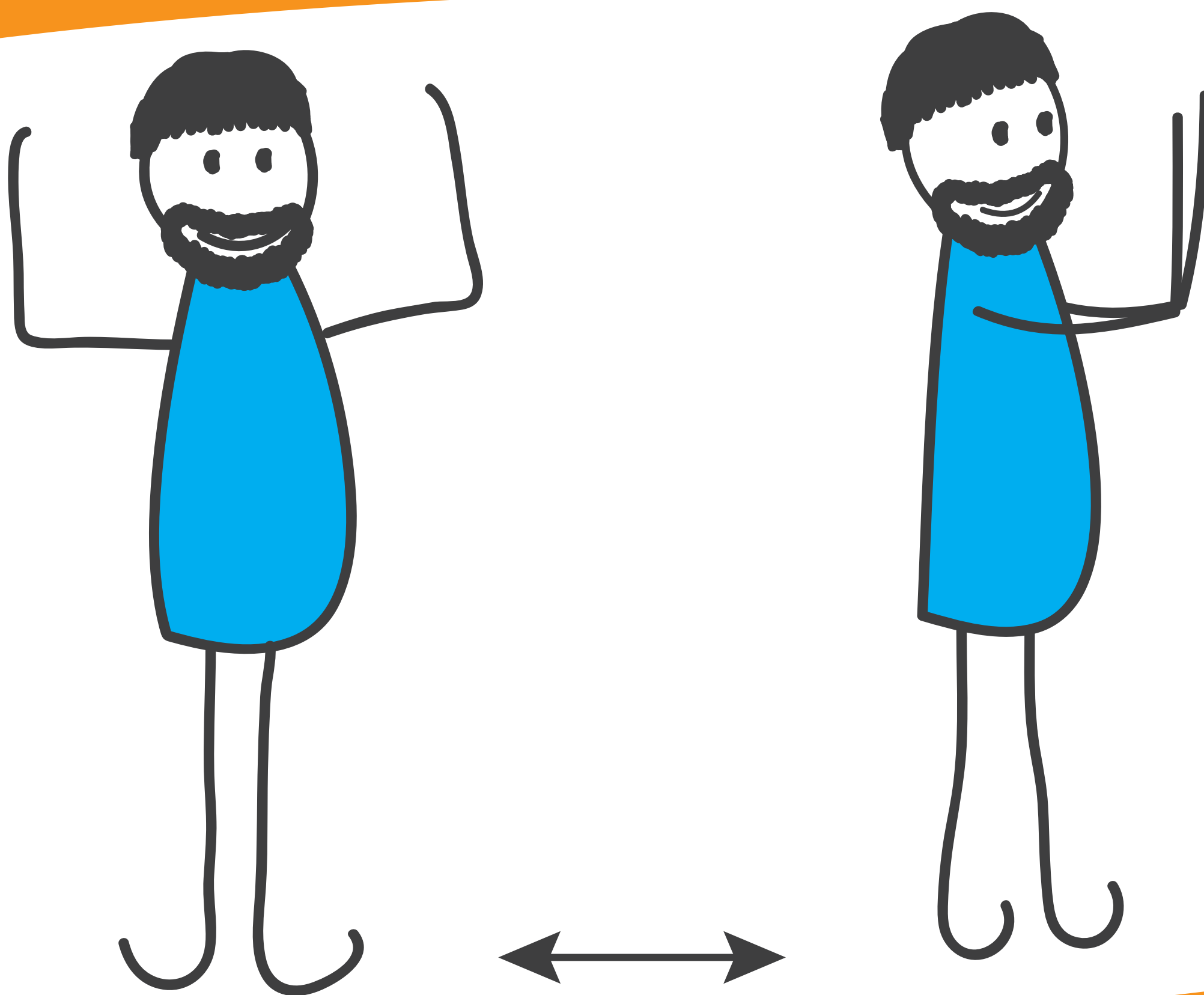
**4 x im Wechsel nach  
links und rechts springen –  
mit geschlossenen Beinen**



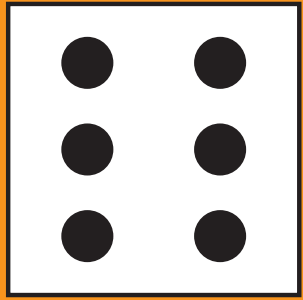
**Ausdauer**



**5 x die angewinkelten  
Arme vor dem Körper schließen**



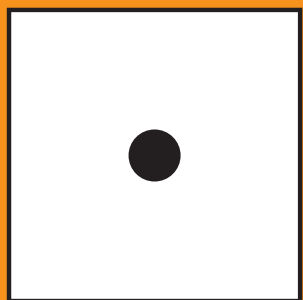
**Schultermuskulatur**



**6 x im Wechsel kräftig  
nach vorne boxen**



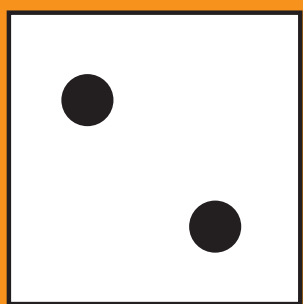
**Armmuskulatur**



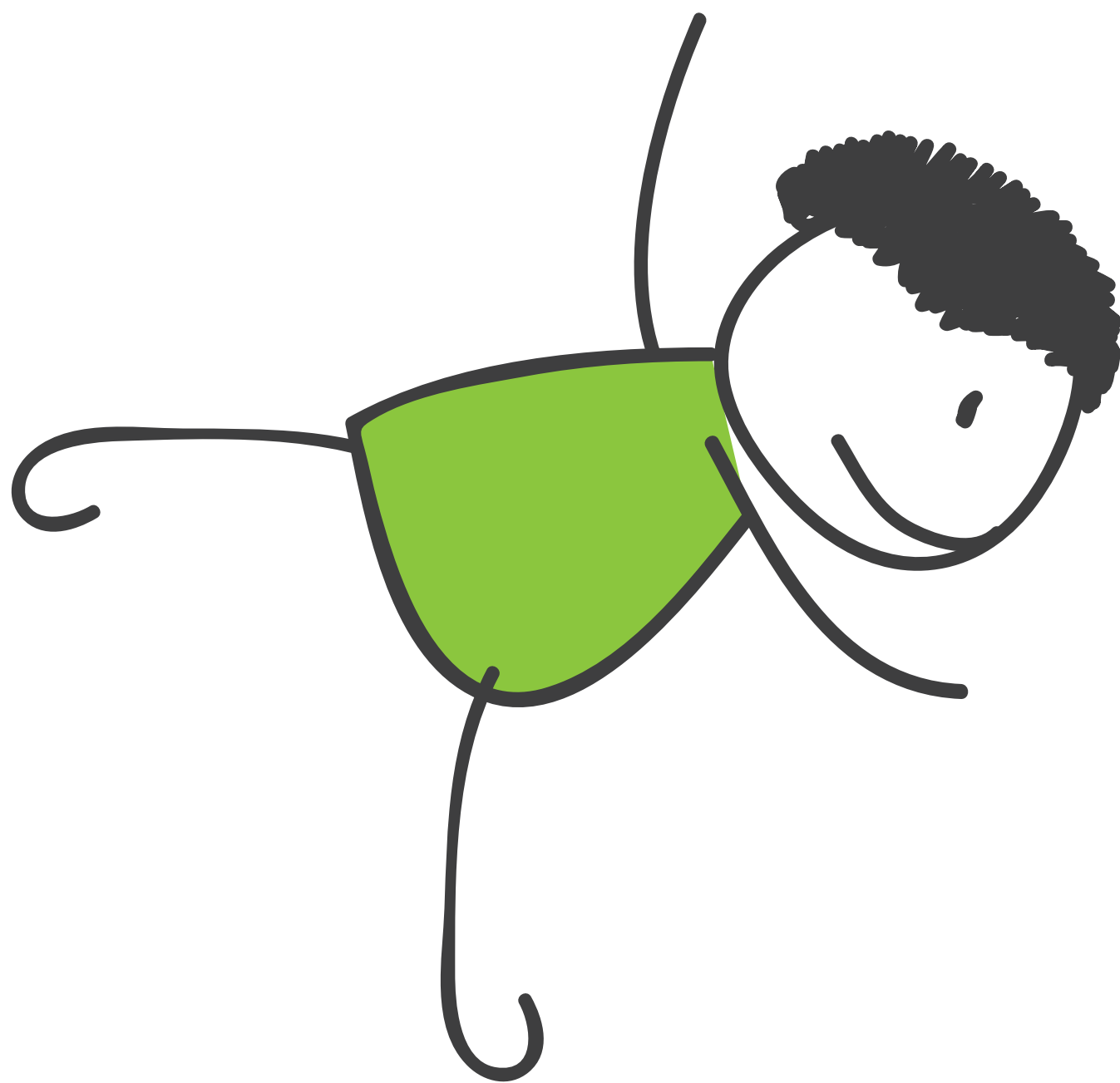
**10 Sekunden auf der Stelle rennen**



**Ausdauer**

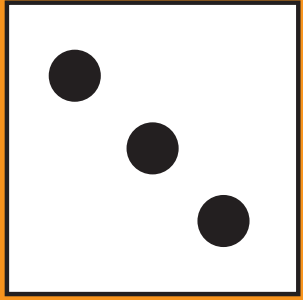


**So lange wie möglich auf einem Bein in der Standwaage stehen – mit leicht gebeugtem Bein**

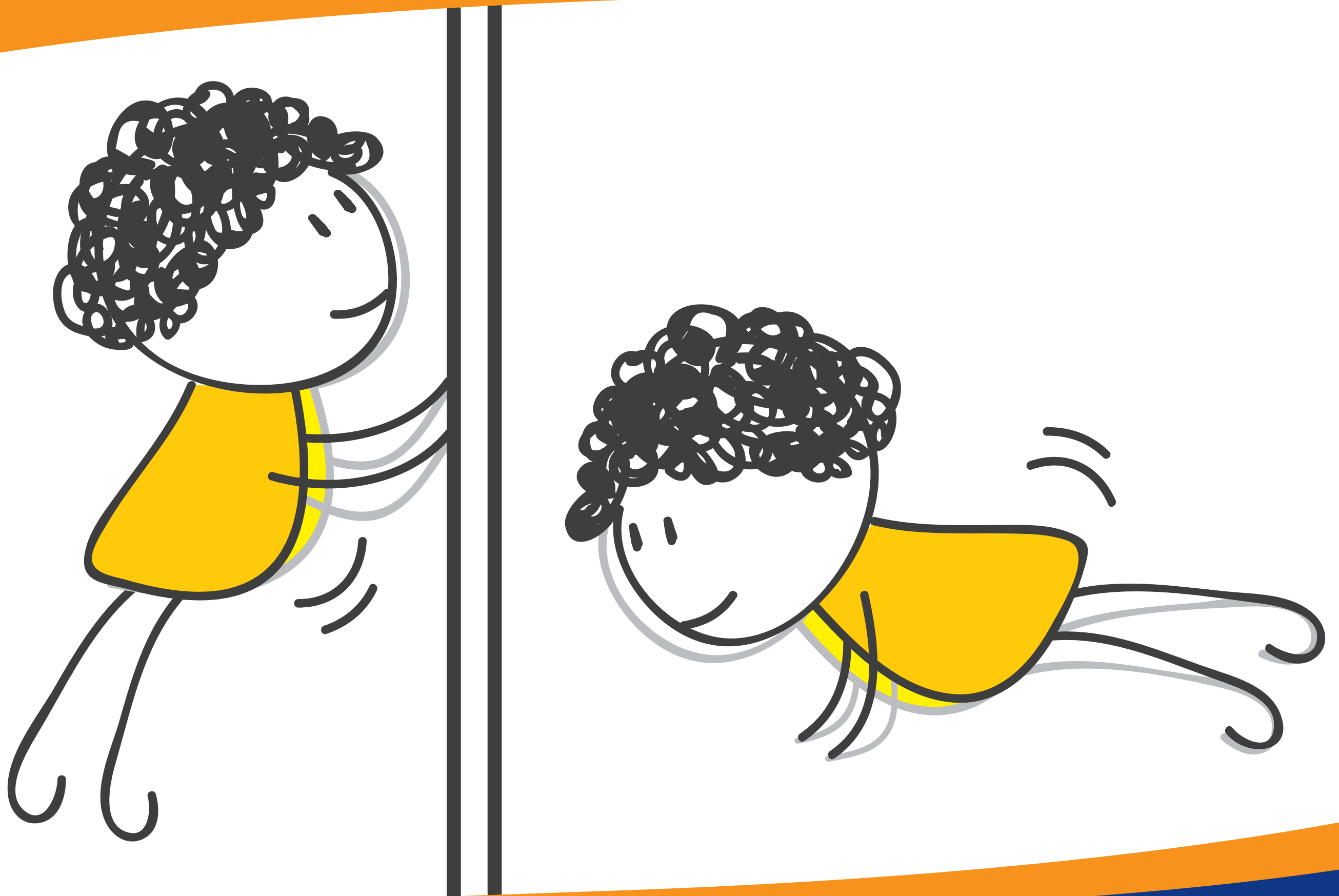


**Gleichgewicht**

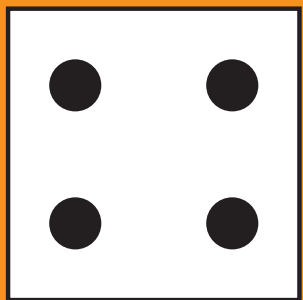




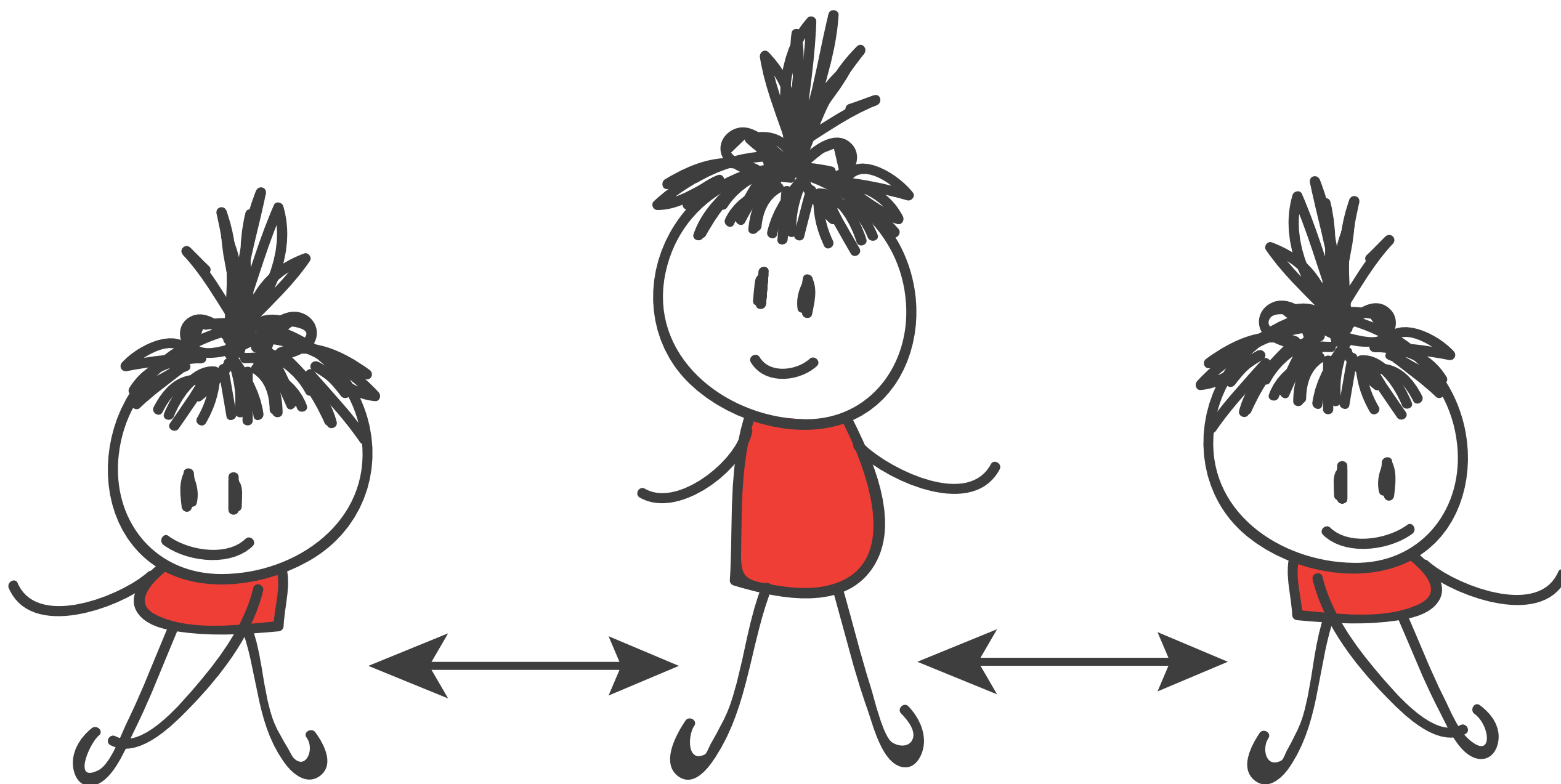
**3 x Liegestütz an der Wand  
oder auf dem Boden –  
mit breiten Armen**



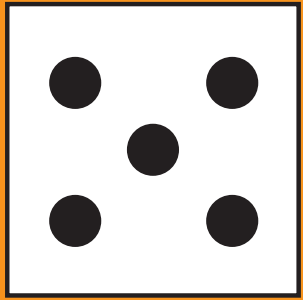
**Armmuskulatur**



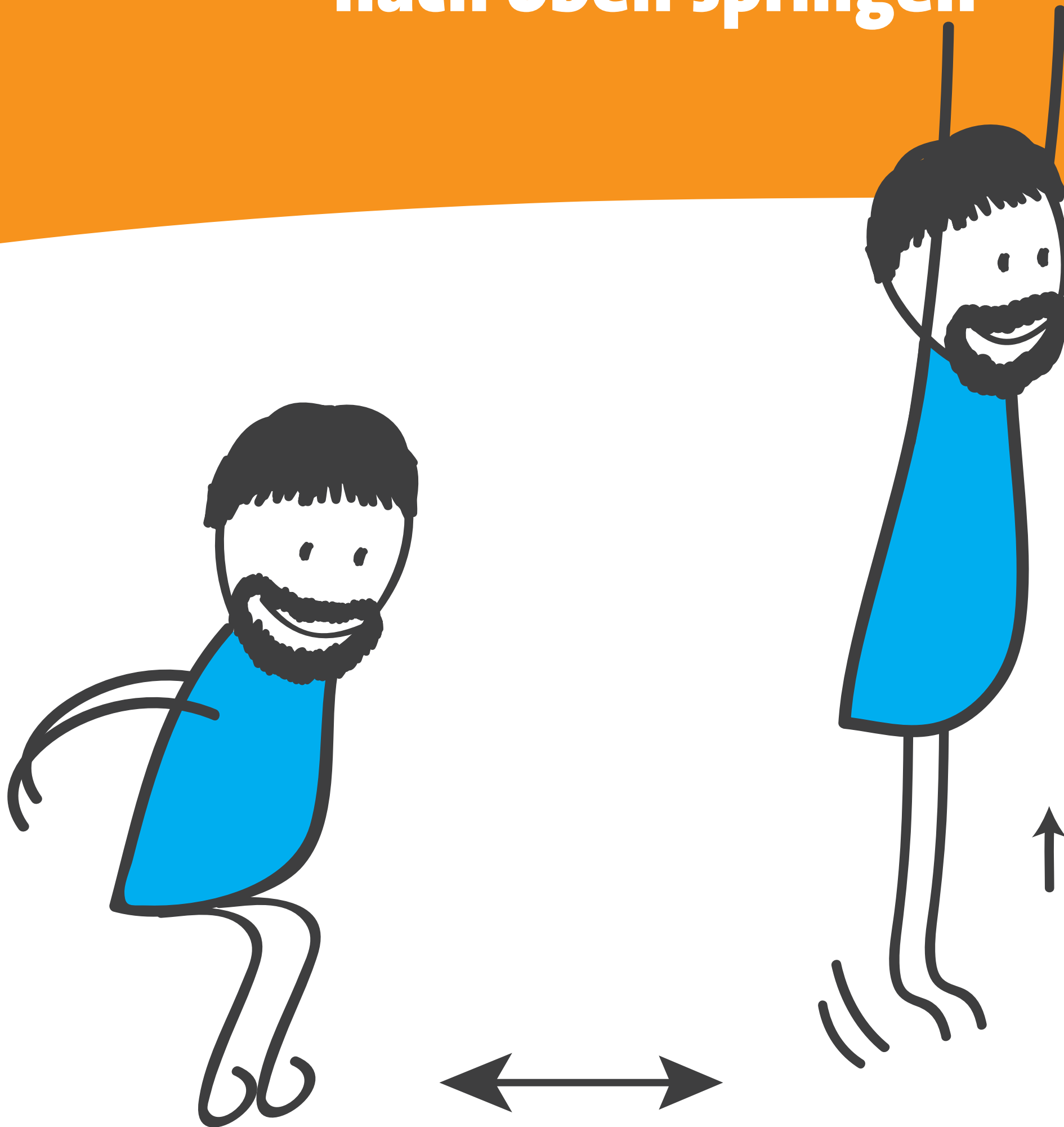
**4 x im Wechsel mit der Hand  
den diagonalen Fuß berühren –  
im breiten Stand**



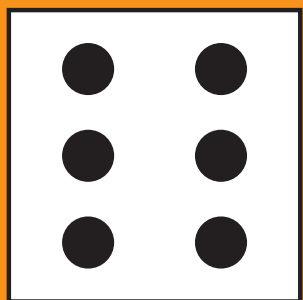
**Beweglichkeit**



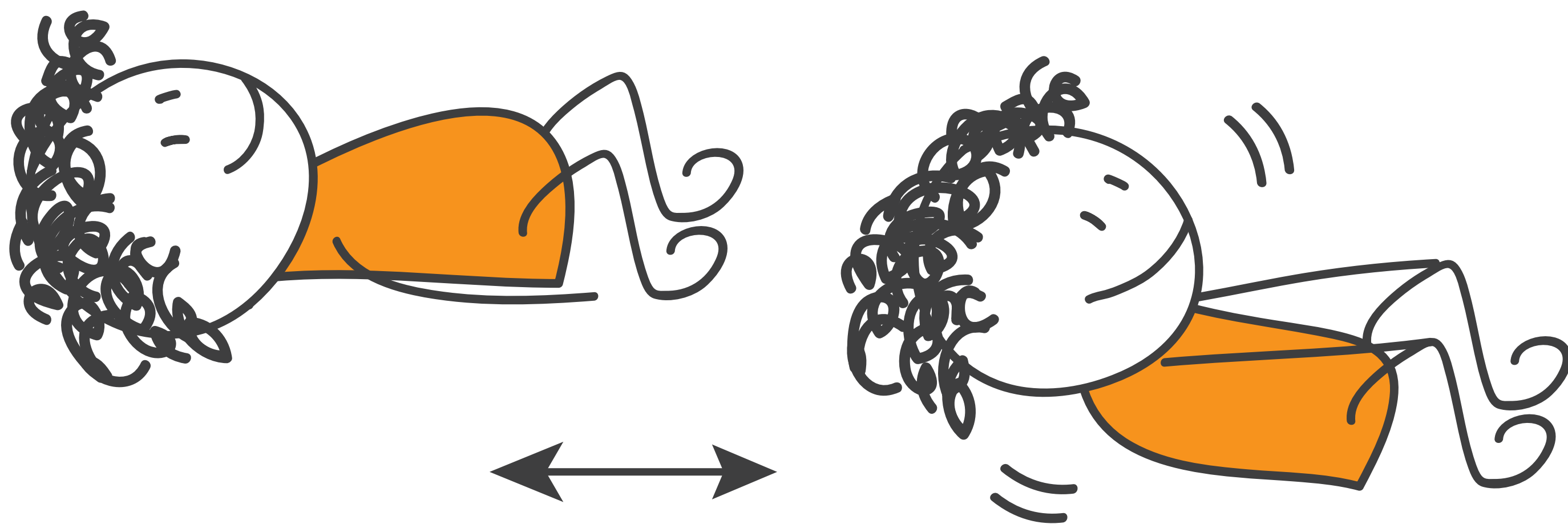
**5 x aus der breiten Kniebeuge  
nach oben springen**



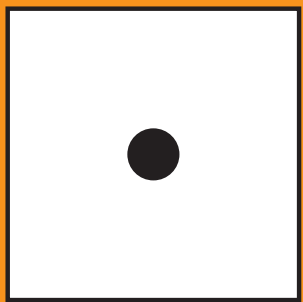
**Beinmuskulatur**



**6 x den Oberkörper heben und  
mit den Händen die Knie berühren**



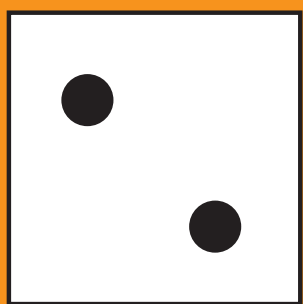
**Bauchmuskulatur**



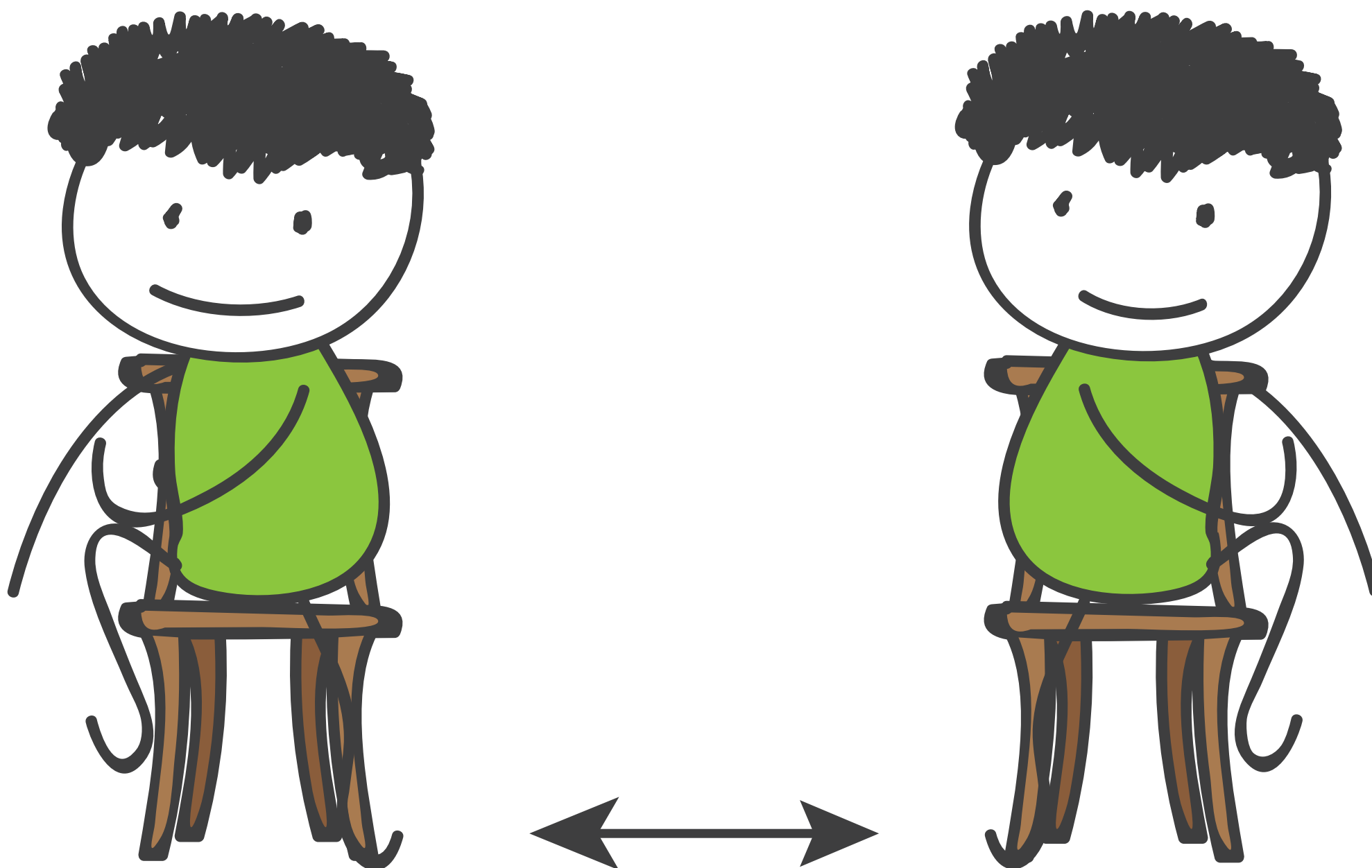
**10 x die Fersen heben**



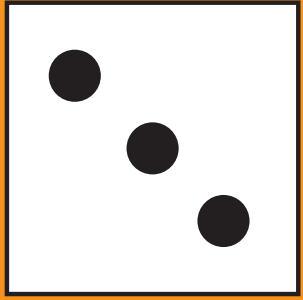
**Wadenmuskulatur**



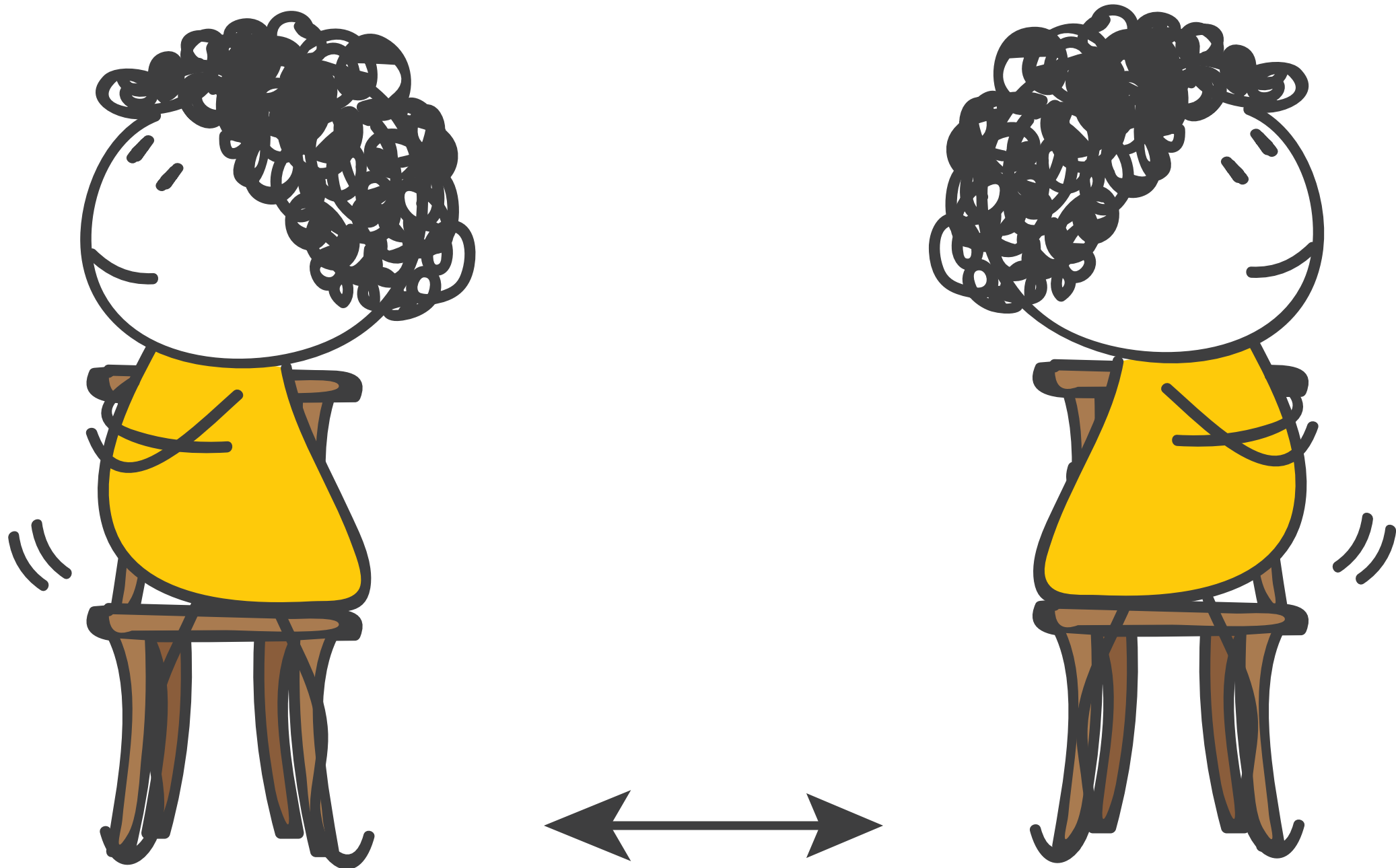
**2 x im Wechsel  
Ellenbogen und Knie  
diagonal zusammenführen**



**Bauchmuskulatur**



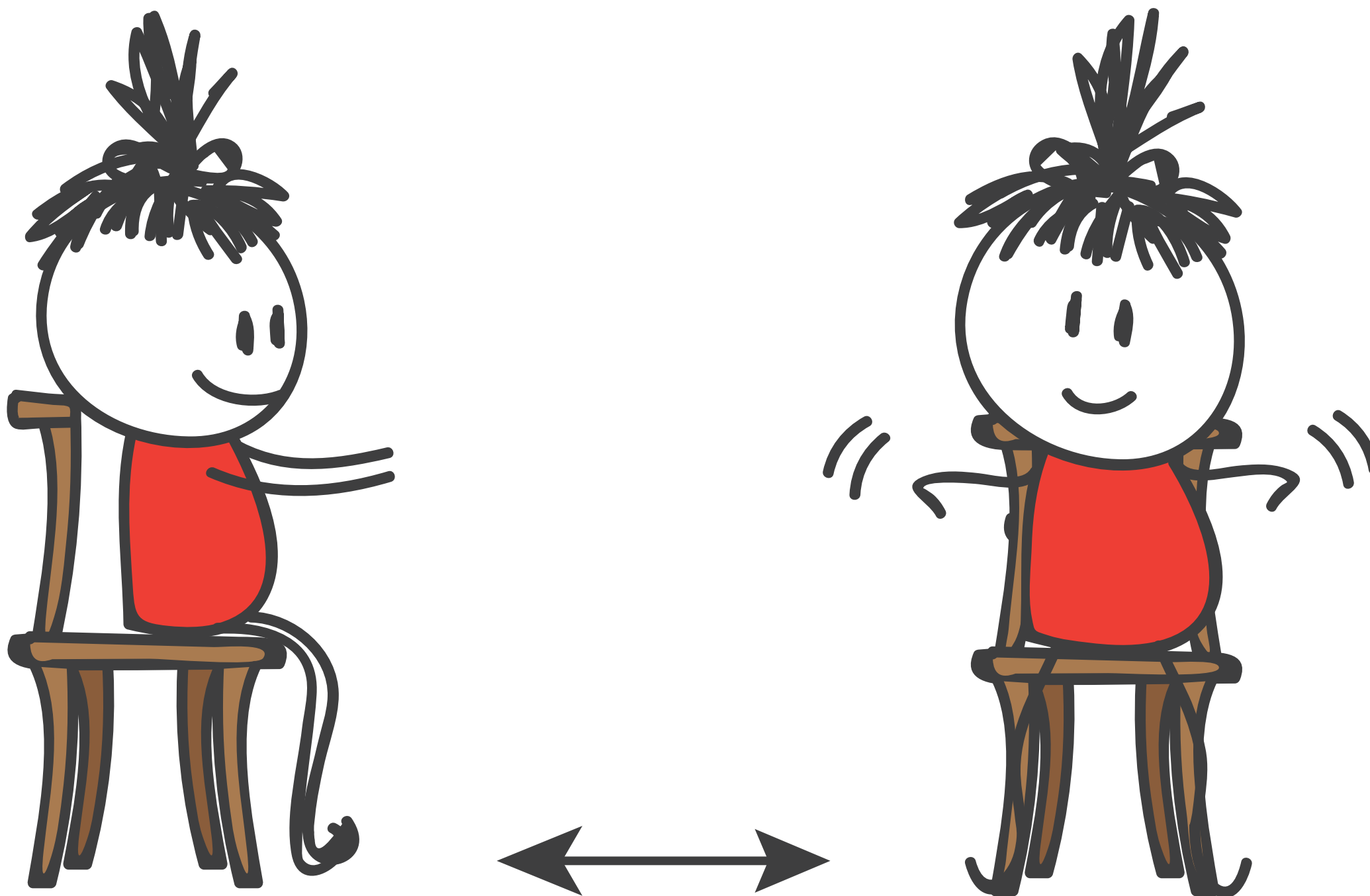
**3 x im Wechsel den  
Oberkörper zur rechten  
und linken Seite drehen**



**Beweglichkeit**

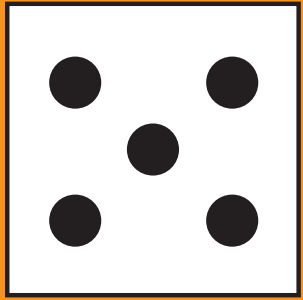


**4 x die Arme angewinkelt  
nach hinten ziehen**

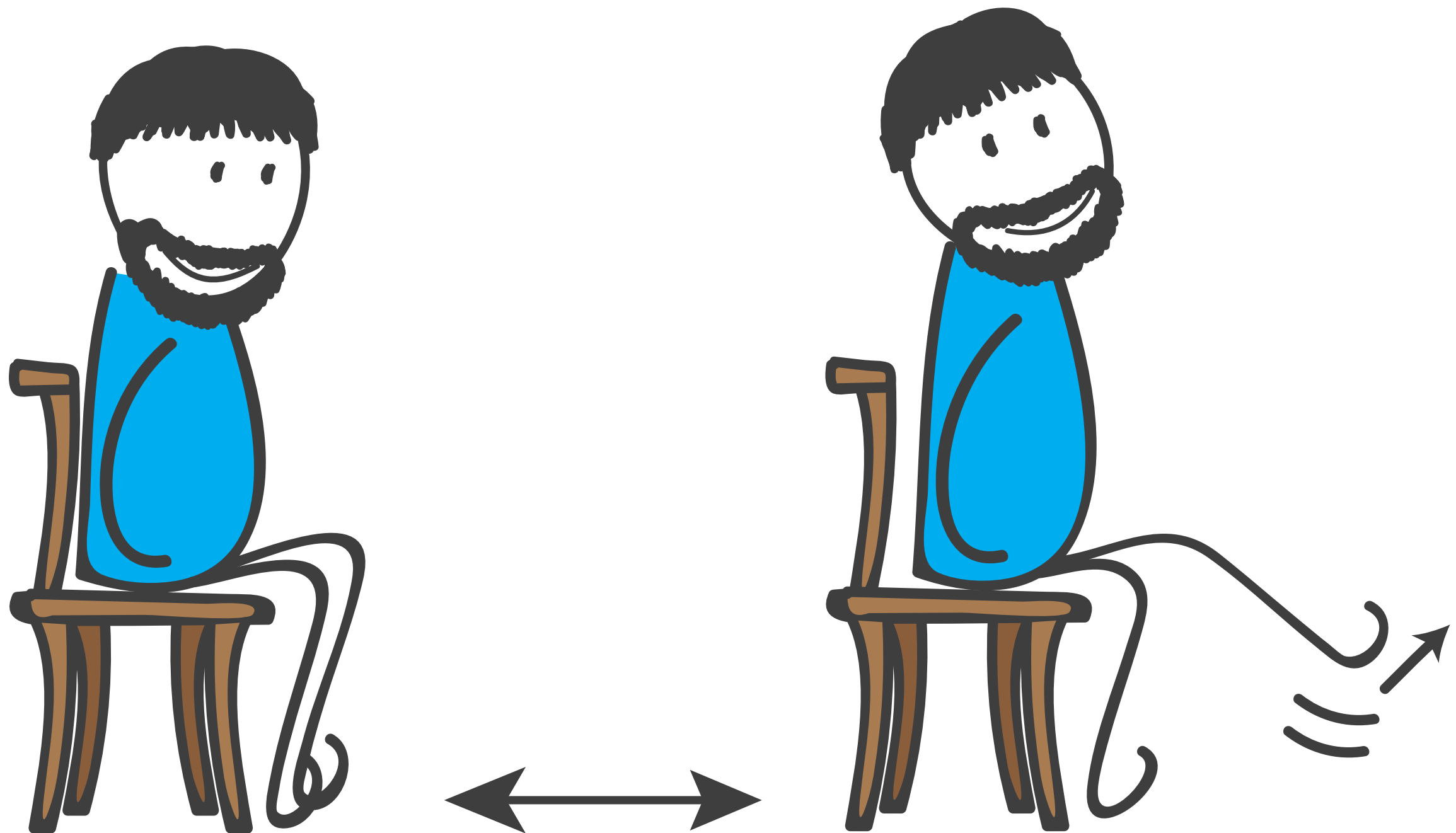


**Rückenmuskulatur**

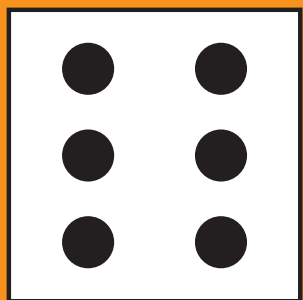




**5 x im Wechsel ein Bein  
anheben und strecken**



**Beinmuskulatur**



**6 x die seitlich  
ausgestreckten Arme kreisen**



**Schultermuskulatur**