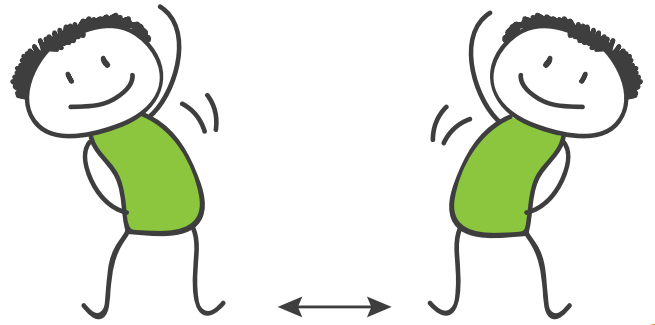


So lange wie möglich  
auf einem Bein stehen



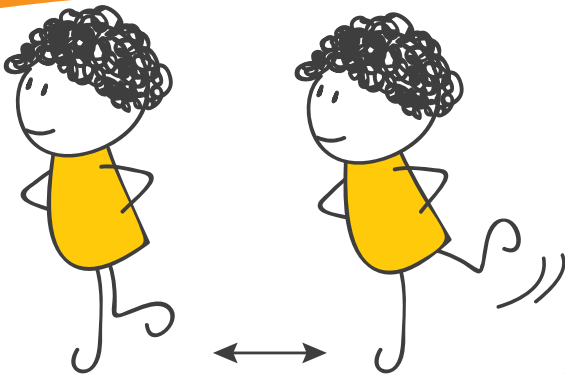
**Gleichgewicht**

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



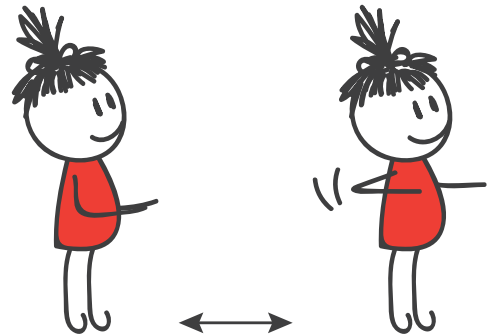
**Beweglichkeit**

3 x das Bein angewinkelt  
nach hinten heben



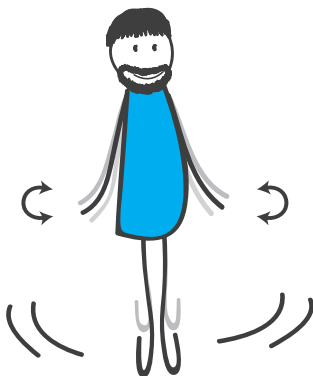
**Gesäßmuskulatur**

4 x die Arme  
zur Seite hochziehen –  
mit angewinkelten Armen



**Schultermuskulatur**

5 x Seilspringen –  
mit geschlossenen Beinen

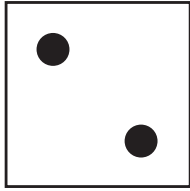


**Ausdauer**

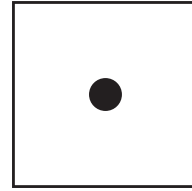
6 Sekunden mit  
den Armen paddeln –  
mit gebeugten Beinen,  
Rücken gestreckt



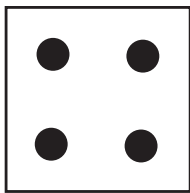
**Rückenmuskulatur**



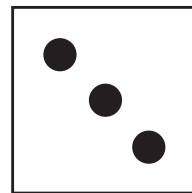
Anfänger



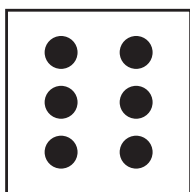
Anfänger



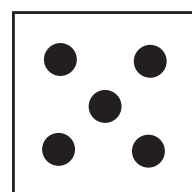
Anfänger



Anfänger



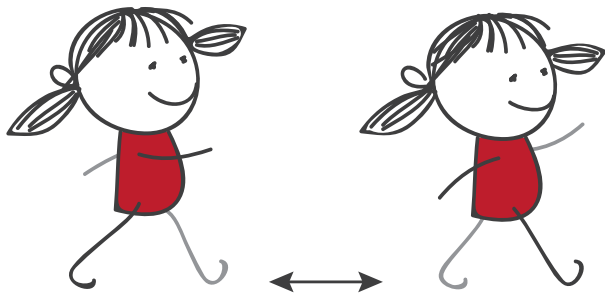
Anfänger



Anfänger



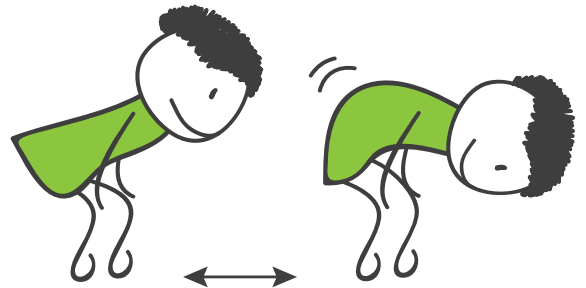
10 Sekunden Scherensprünge



Ausdauer



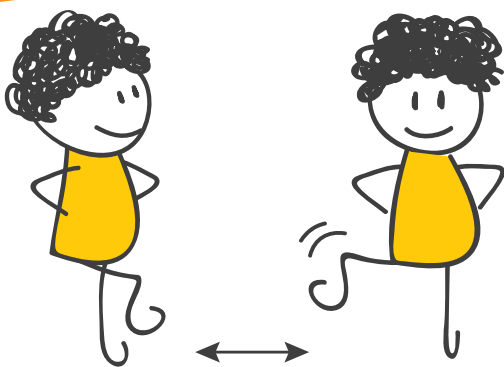
2 x im Wechsel den Rücken strecken und rund machen – mit gebeugten Beinen



Beweglichkeit



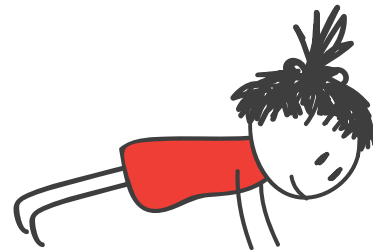
3 x das Bein angewinkelt zur Seite öffnen – im Einbeinstand



Gleichgewicht



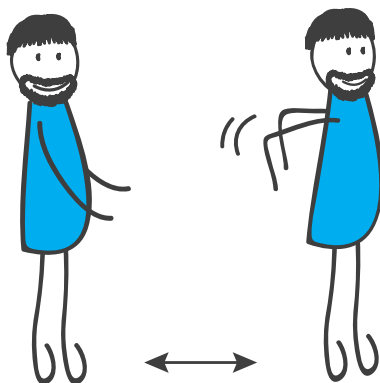
4 Sekunden auf den Händen und Füßen stützen – Bauchnabel reinziehen



Bauchmuskulatur



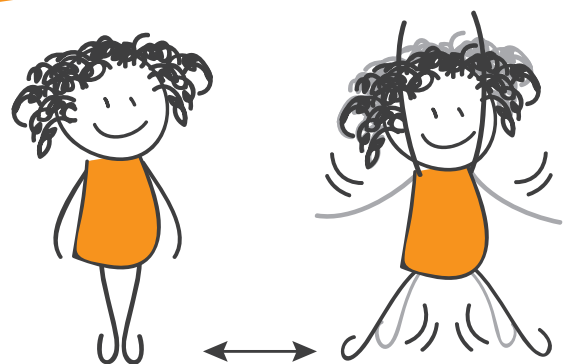
5 x die Arme nach hinten hochziehen – mit angewinkelten Armen



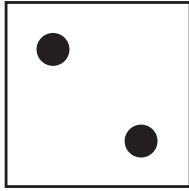
Armmuskulatur



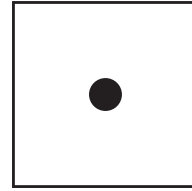
6 x Hampelmann



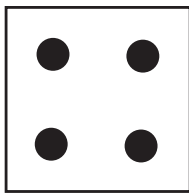
Ausdauer



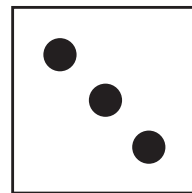
Fortgeschrittene



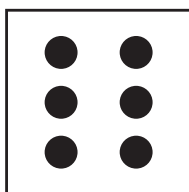
Fortgeschrittene



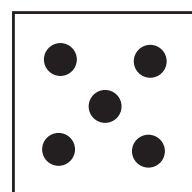
Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



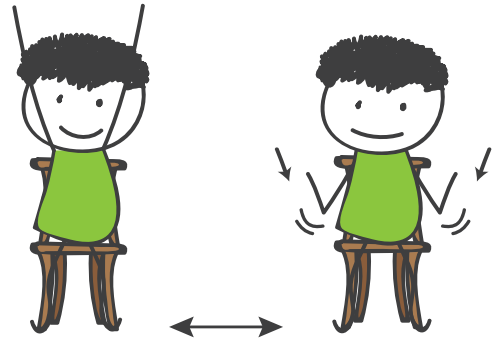
10 Sekunden die Schulterblätter hinten zusammenziehen – mit angewinkelten Armen



Beweglichkeit



2 x die Arme nach oben ins V strecken und nach unten ins W ziehen – Rücken gestreckt



Rückenmuskulatur



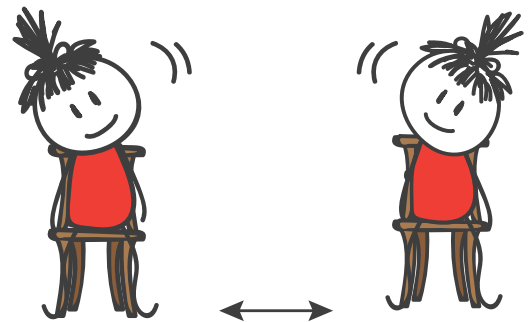
3 x die Schultern nach hinten kreisen



Beweglichkeit



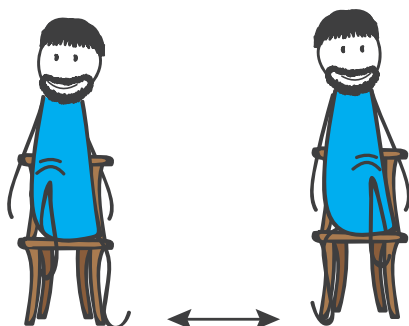
4 x im Wechsel den Kopf zur linken und rechten Schulter neigen – Schultern unten lassen



Beweglichkeit



5 x im Wechsel die Knie nach oben ziehen



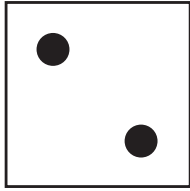
Beinmuskulatur



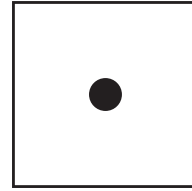
6 x die Hände vor der Brust fest zusammendrücken – Ellenbogen nach außen



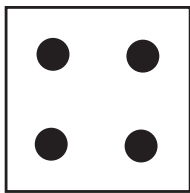
Arm- und Brustmuskulatur



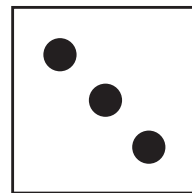
Im Sitzen



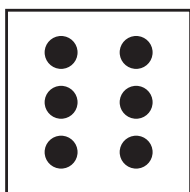
Im Sitzen



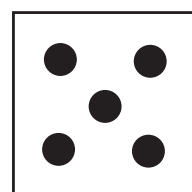
Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen