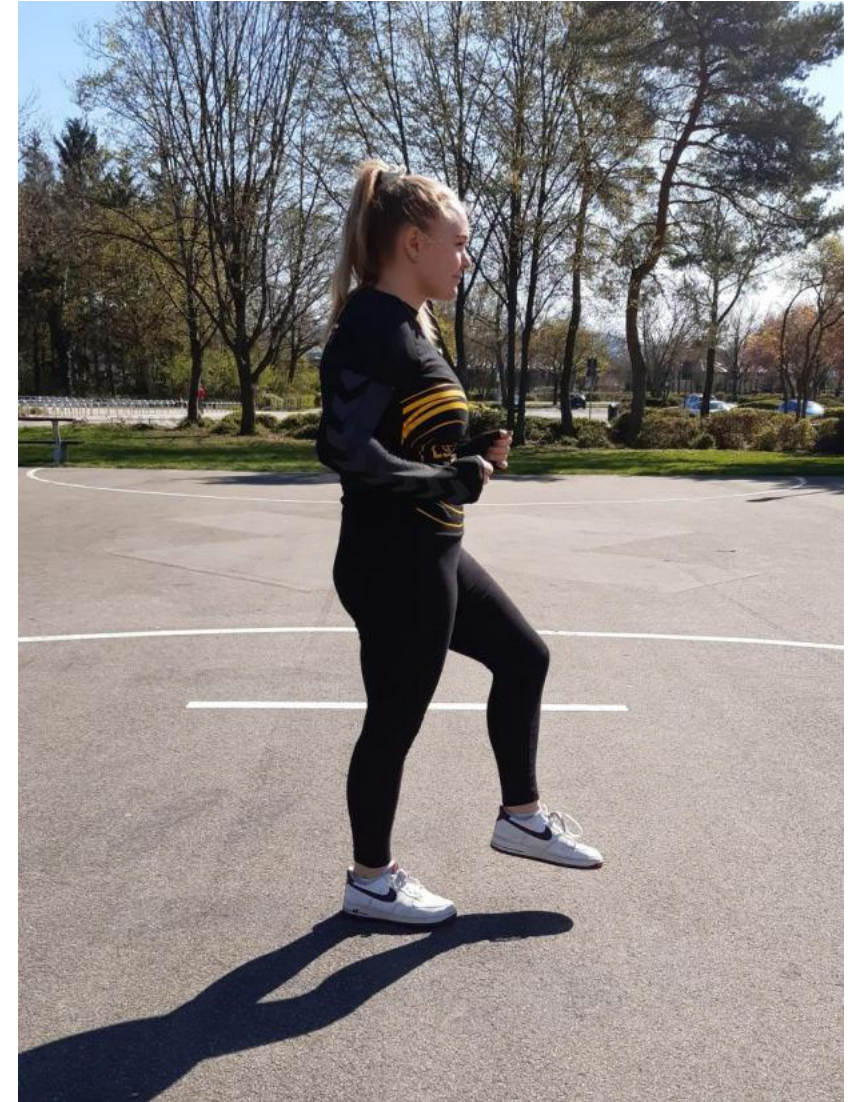


Aufwärmen/Herz-Kreislauf

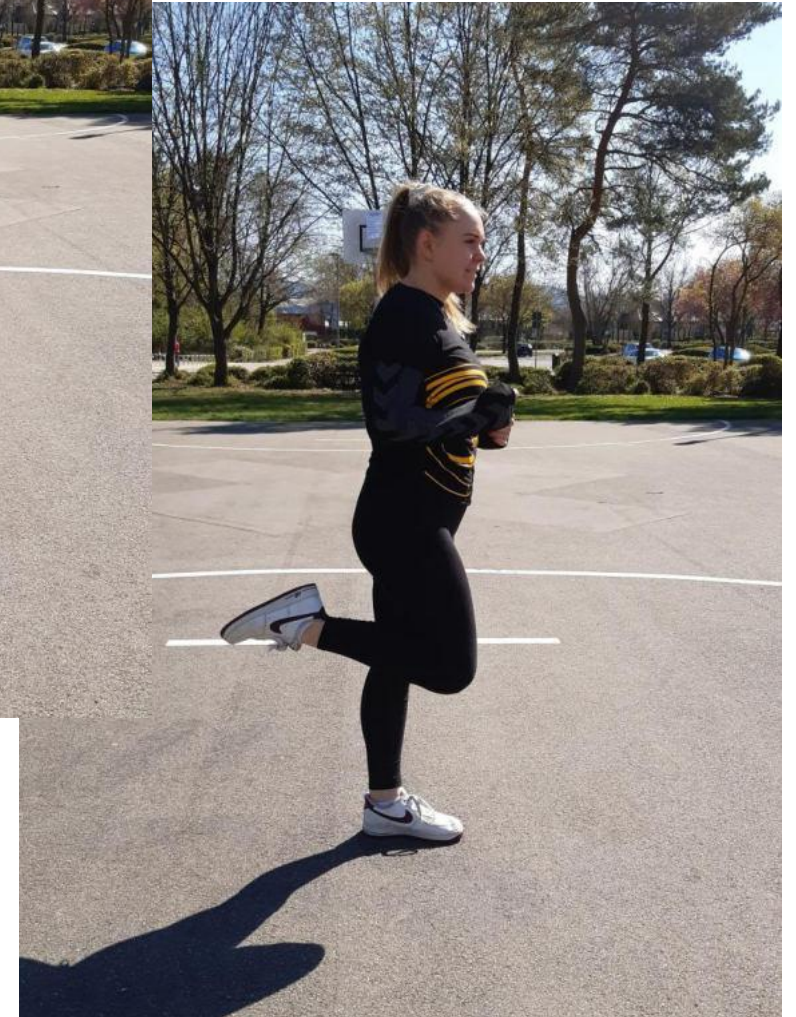
Auf der Stelle gehen

- Enge/weite Schritte
- Arme entgegengesetzt mitschwingen
- Ca. 3 Minuten



Anziehen

- Knie anziehen
- Fersen anziehen
- Je 2 Minuten



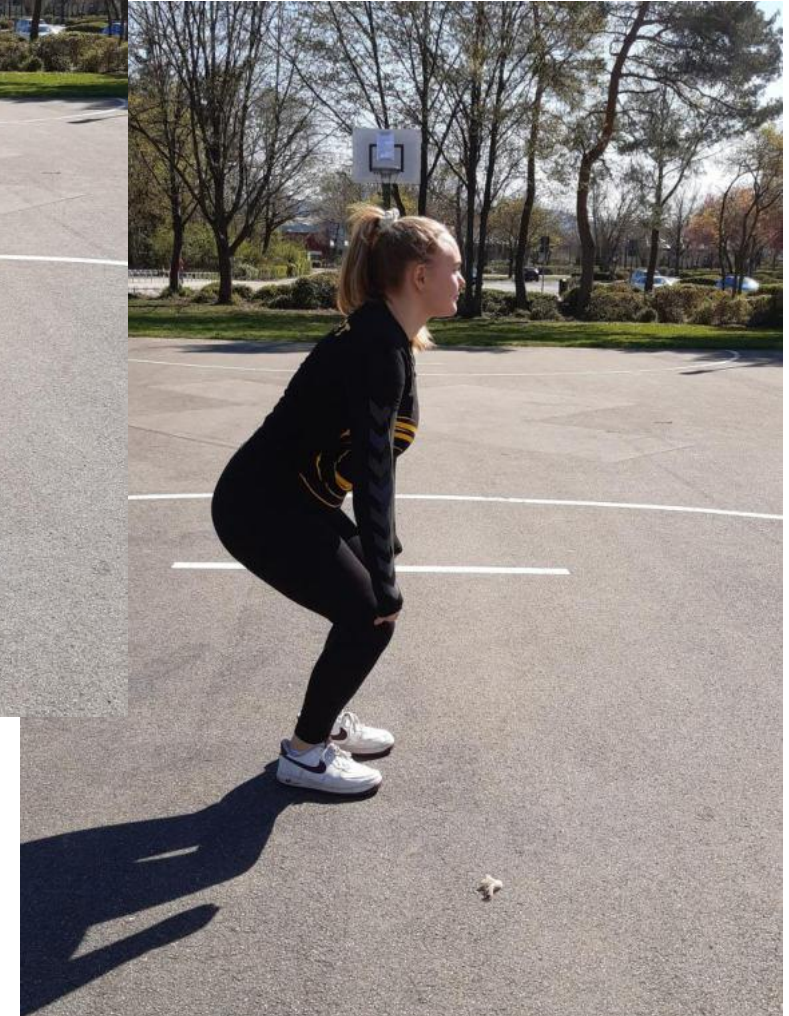
Überkreuz

- Knie überkreuz anziehen
- Ellenbogen gegengleich zum Knie führen
- Ca. 2 Minuten



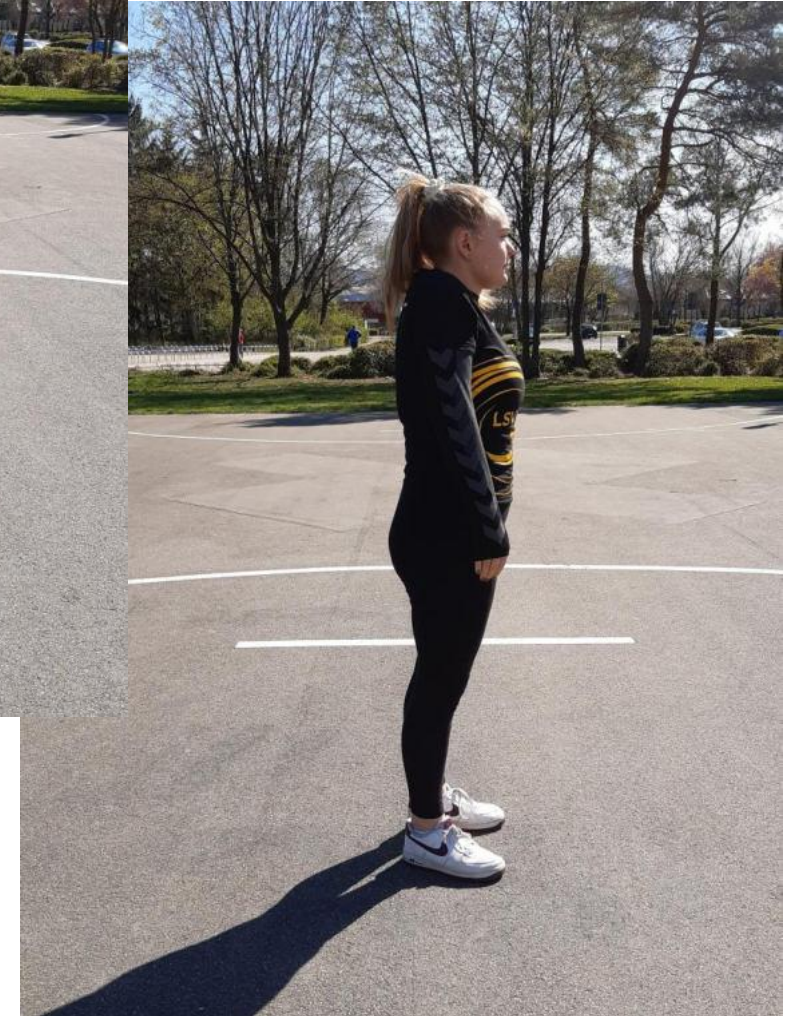
Arme schwingen

- Arme entgegengesetzt nach vorne/hinten schwingen lassen
- Bei jedem Schwung leicht in die Knie gehen
- Ca. 2 Minuten



Kreisen

- Arme vorwärts/rückwärts kreisen
- Schultern vorwärts/rückwärts kreisen
- Je 2 Minuten



Strecken

- Auf den Zehenspitzen wippen
- Abwechselnd mit dem rechten und linken Arm weit nach oben greifen
- Ca. 2 Minuten



Viel Spaß!