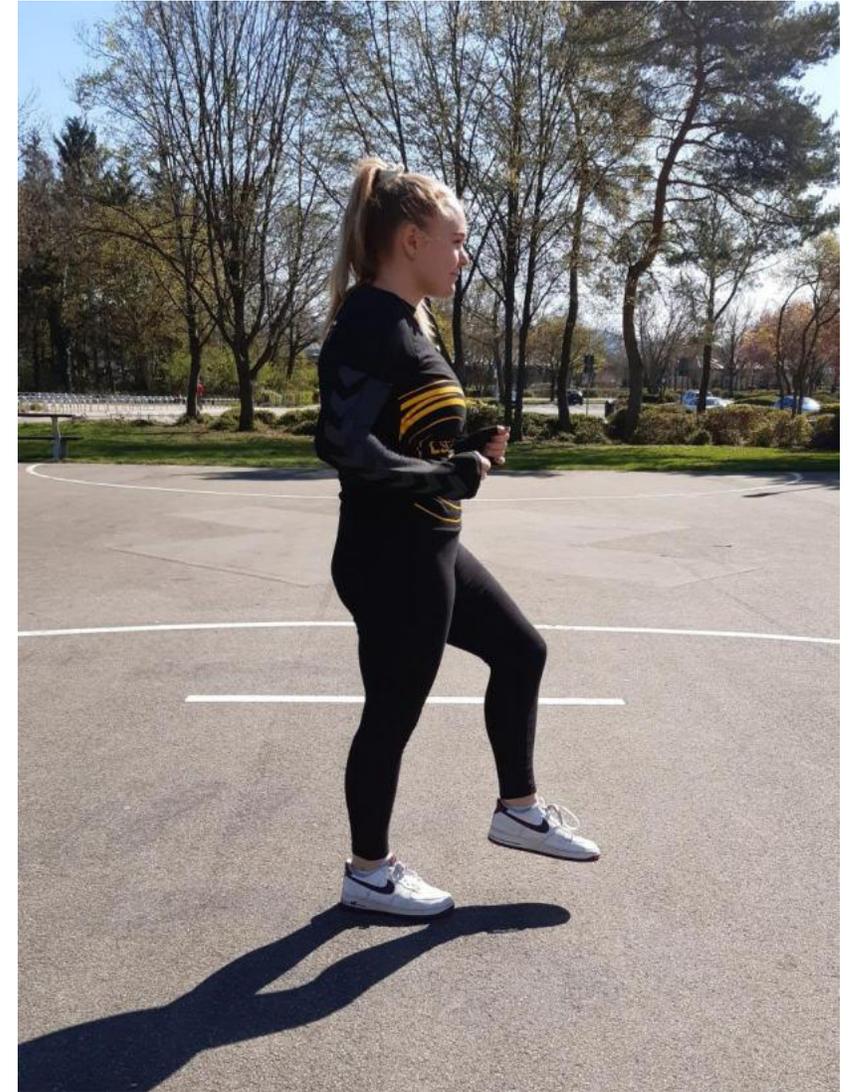


Aufwärmen/Herz-Kreislauf

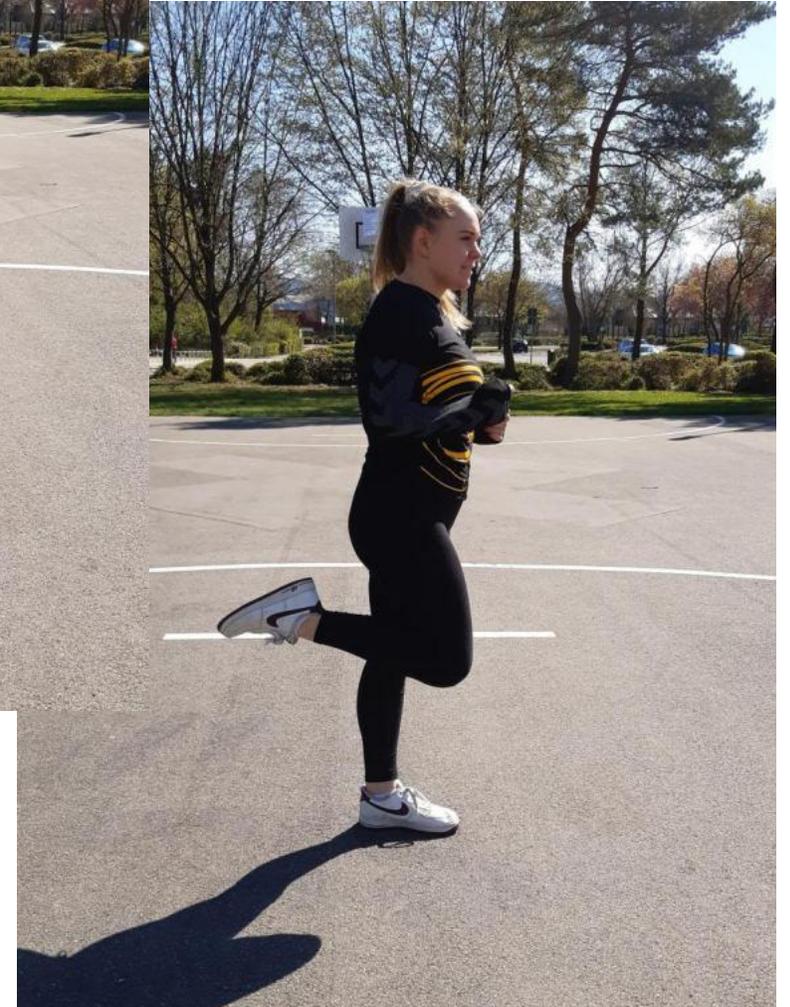
# Auf der Stelle gehen

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



# Anziehen

- Knie anziehen
- Fersen anziehen
- Je 2 Minuten



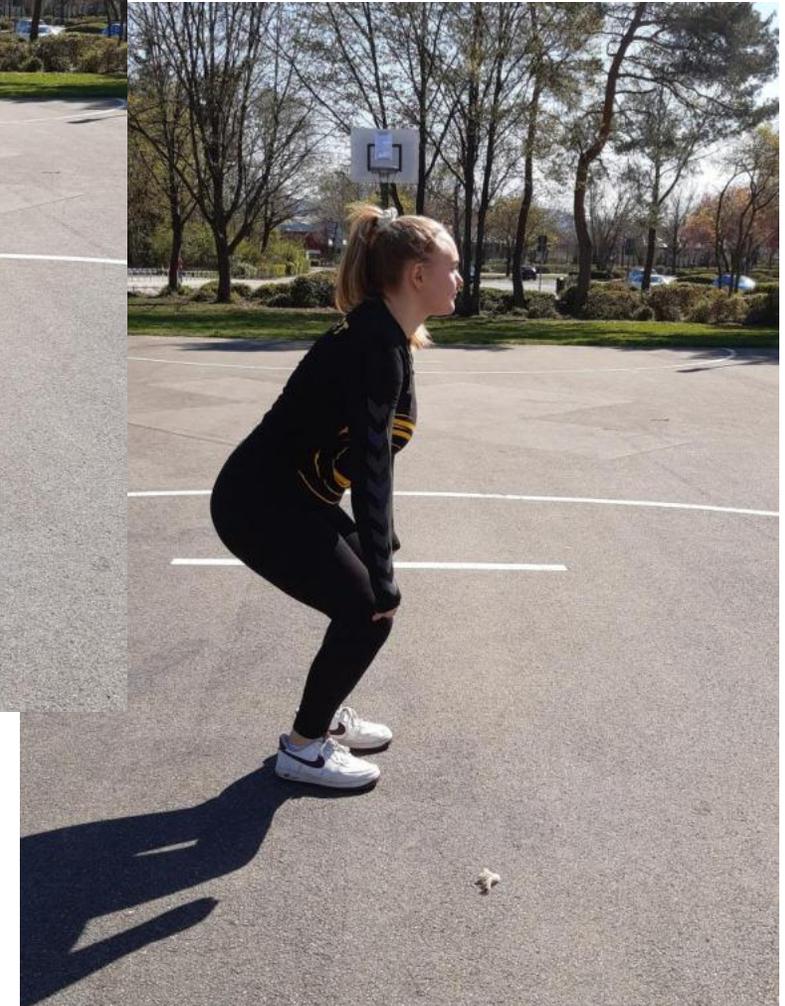
# Überkreuz

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



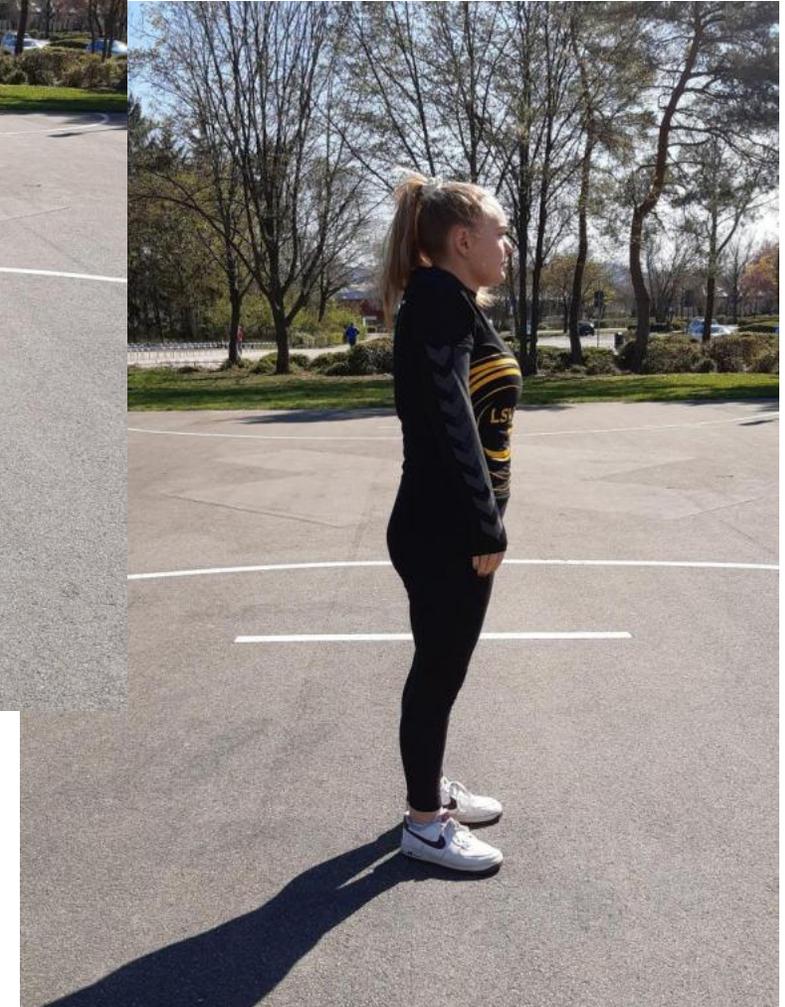
# Arme schwingen

- 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!