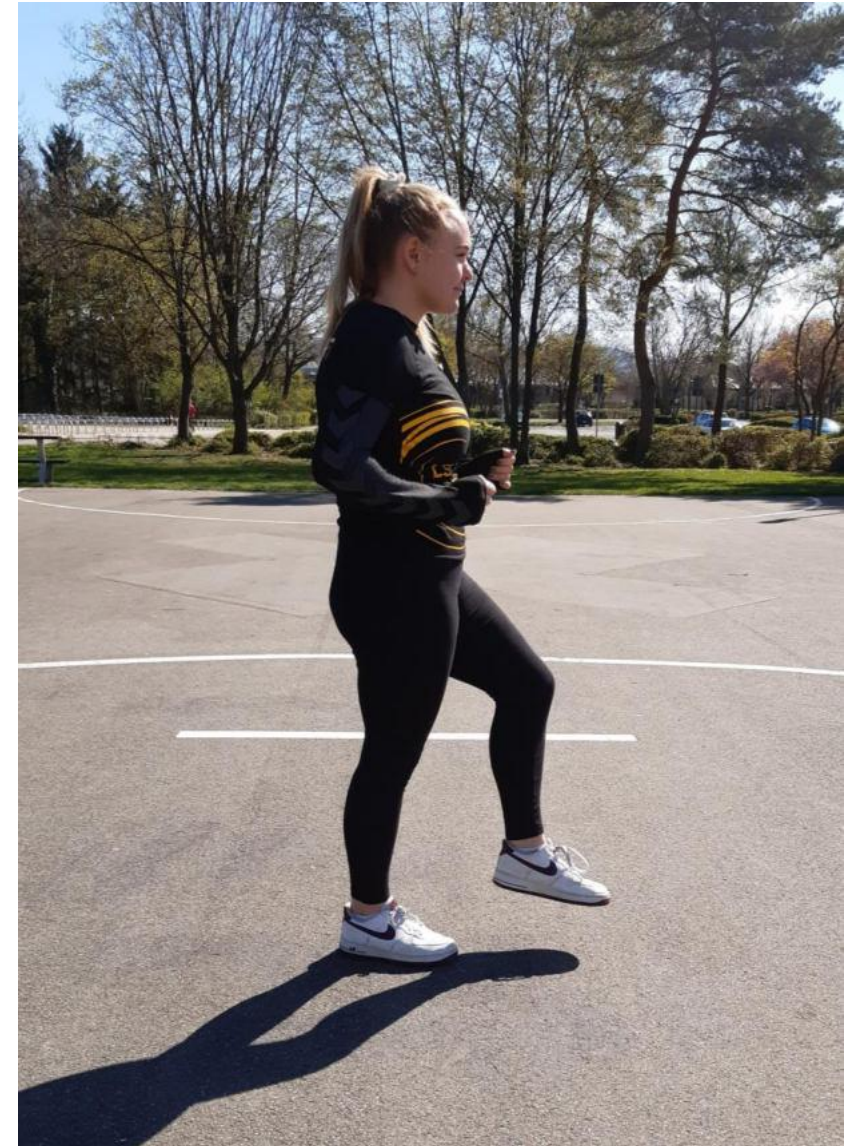


Aufwärmen/Herz-Kreislauf

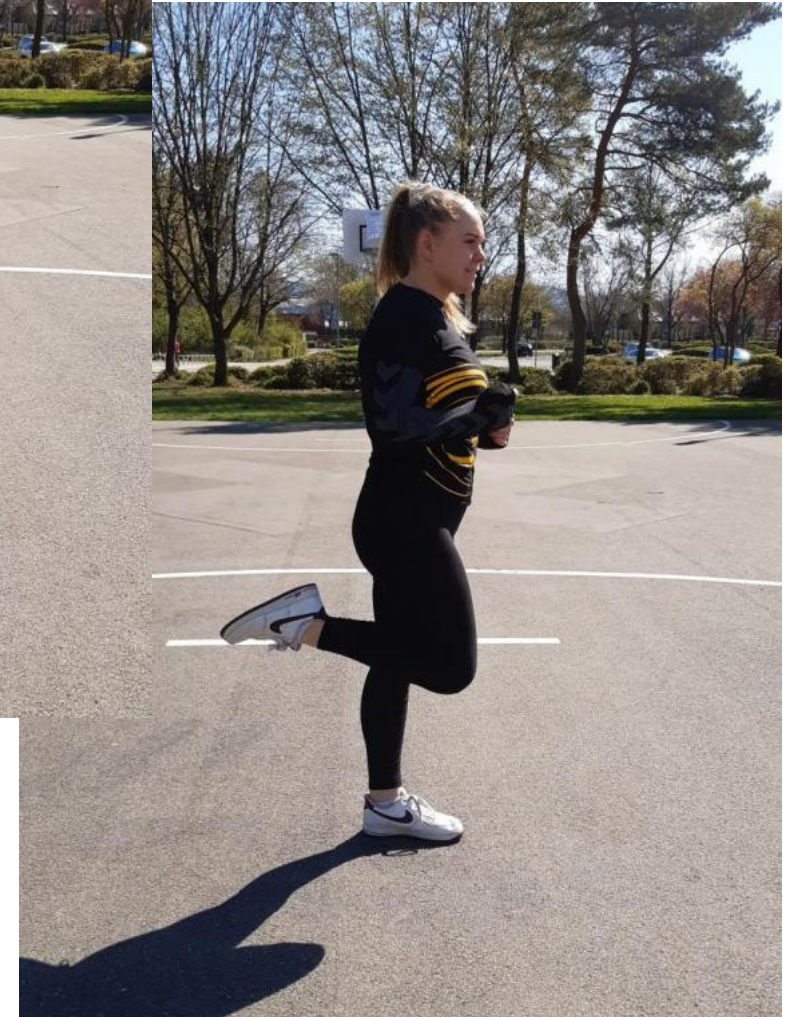
Auf der Stelle joggen

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



Anziehen

- Knie anziehen
- Fersen anziehen
- Je 1 Minute



Überkreuz

- Knie überkreuz anziehen (mit Zwischensprung)
- Ellenbogen gegengleich zum Knie führen
- Ca. 1 Minute



Hampelmänner frontal

- Im Wechsel in die Grätsche springen und die Beine wieder schließen
- Die Arme in der Grätsche über dem Kopf zusammenführen und bei geschlossenen Beinen zurück neben den Körper führen
- Ca. 1 Minute



Hampelmänner seitlich

- Schrittwechselsprünge
- Die Arme entgegengesetzt nach vorne bzw. hinten führen
- Ca. 1 Minute



Hampelmänner Kombination

- Schrittwechselfsprünge, dabei die Arme im Wechsel über dem Kopf zusammenführen und wieder neben den Körper führen
- Im Wechsel in die Grätsche springen und die Beine wieder schließen, dabei die Arme gegengleich im Wechsel nach vorne bzw. nach hinten führen
- Je ca. 1 Minute



Twist

- Arme zur Seite strecken
- Unterkörper durch kleine Sprünge nach links/rechts eindreuen
- Ca. 1 Minute



Burpees

- Strecksprung, Hände auf den Boden setzen, Sprung in die Liegestütz, Sprung Richtung Hände und wieder Strecksprung
- Ca. 1 Minute



Viel Spaß!