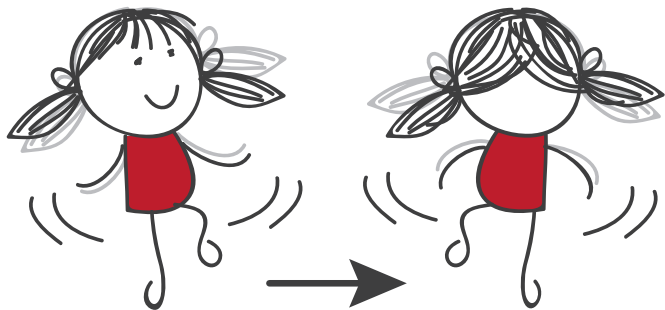




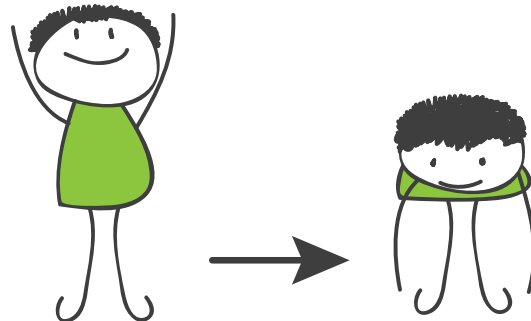
1 x auf einem Bein um die eigene Achse drehen



Gleichgewicht



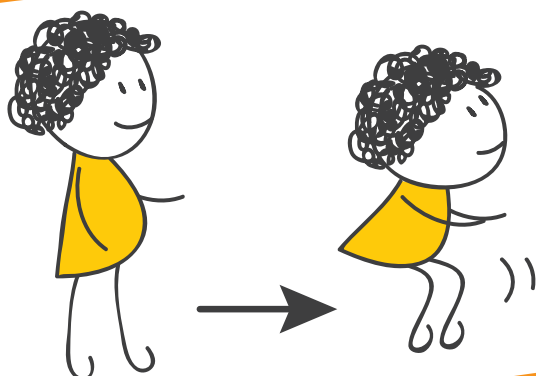
2 x im Wechsel die Arme nach oben und mit gestreckten Beinen Richtung Boden strecken



Beweglichkeit



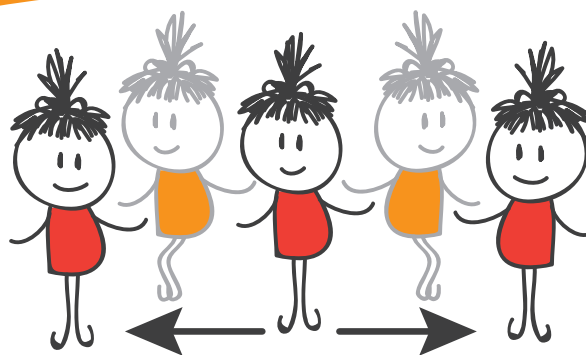
3 x Kniebeuge



Beinkraft



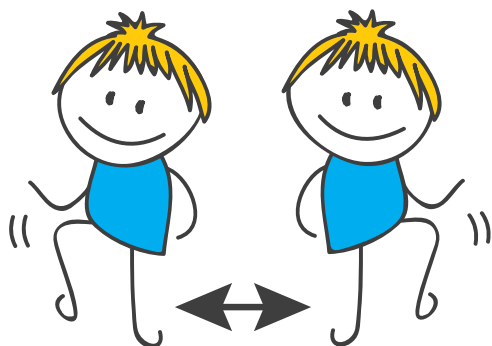
4 x mit geschlossenen Beinen nach links und 4 x nach rechts springen



Ausdauer



5 x im Wechsel das Knie seitlich heben und den Ellenbogen auf der selben Seite zum Knie führen



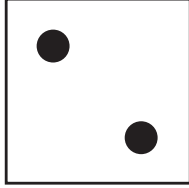
Bauchkraft



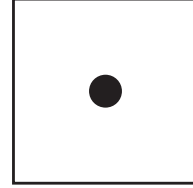
6 x kräftig mit beiden Armen in die Luft boxen



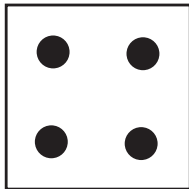
Armkraft



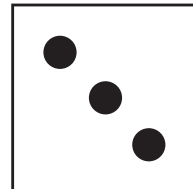
Anfänger



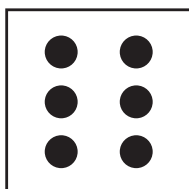
Anfänger



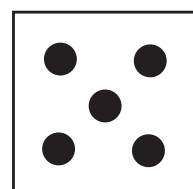
Anfänger



Anfänger



Anfänger



Anfänger