



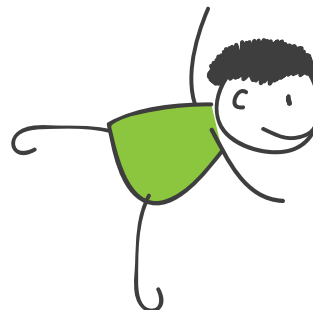
10 Sekunden auf
der Stelle rennen



Ausdauer



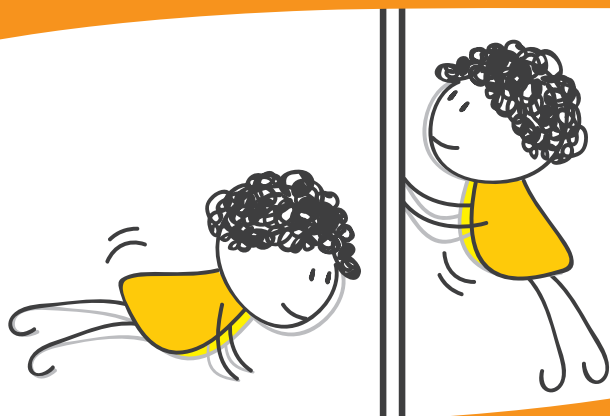
2 Sekunden auf
einem Bein in der
Standwaage stehen



Gleichgewicht



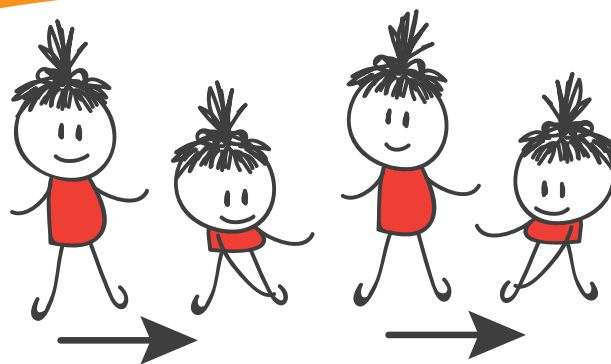
3 x Liegestütz
an der Wand
oder auf dem Boden



Armkraft



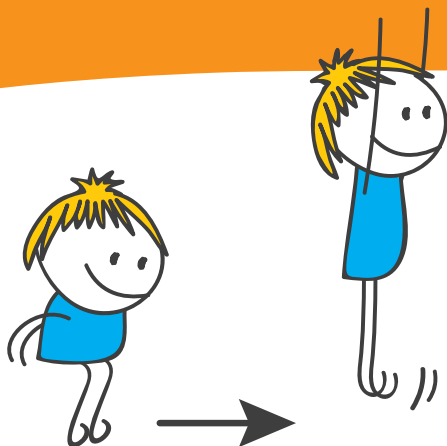
4 x im Wechsel mit der
Hand zum diagonalen Fuß
beugen – im breiten Stand



Beweglichkeit



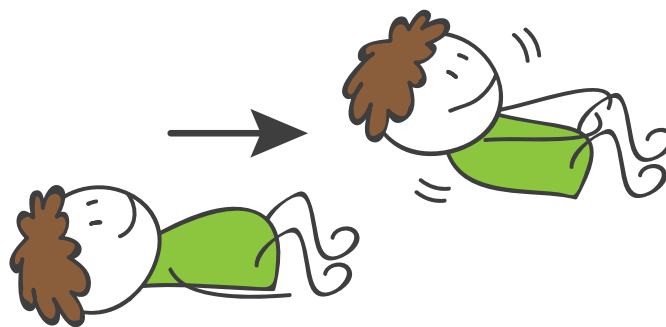
5 x Streck sprung
nach oben



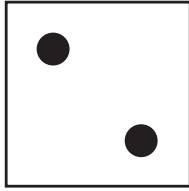
Beinkraft



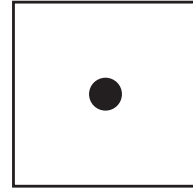
6 x die Hände zu den Knien
bewegen und dabei den Ober-
körper heben – in Rückenlage
mit aufgestellten Beinen



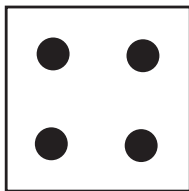
Bauchkraft



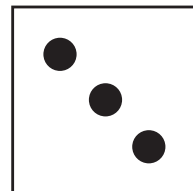
Fortgeschrittene



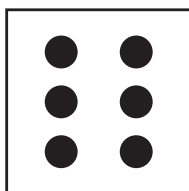
Fortgeschrittene



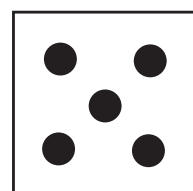
Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene