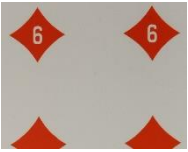




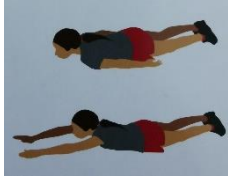




















Würfelfzahl	Übung	Level 1	Level 2	Level 3			
		Schwimmer/in Ganzer Körper <ul style="list-style-type: none"> Abwechselndes Heben der gegenüberliegenden Arme und Beine 			6	8	12
		Entenschritt Unterkörper <ul style="list-style-type: none"> Abwechselnde Schritte in die Ausfallschritt-Position Jeder neue Schritt ist eine Wiederholung 			6	10	12
		Bauchmuskel-Engel Oberkörper <ul style="list-style-type: none"> sich auf den Bauch legen Arme von der Seite nach vorne bewegen Tipp: bei jeder Wiederholung die Hand über dem Kopf berühren			5	10	15
		Venusfliegenfalle Mittelkörper <ul style="list-style-type: none"> Mit ausgestreckten Armen und Beinen auf dem Rücken liegen Füße und Finger über dem Kopf berühren Tipp: Kopf und Rücken ausgerichtet halten			2	4	8
		Krebs Ganzer Körper <ul style="list-style-type: none"> auf Händen und Fersen krabbeln 			:20	:30	:40
		Wandsitzen Unterkörper <ul style="list-style-type: none"> sich in der Hocke gegen die Wand lehnen Optional: Stoppe auf halbem Weg nach unten, für die einfachere Variante			:20	:30	:40
		Schaufel Oberkörper <ul style="list-style-type: none"> Hände unter der Brust (Daumen berühren sich) Knien auf dem Boden Brustkorb bis zum Boden und nach oben absenken 			2	6	10
		Roller-Derby Mittelkörper <ul style="list-style-type: none"> auf dem Rücken liegen mit gebeugten Beinen die Beine zu wechselnden Seiten fallen lassen 			4	6	8

		<p>Anbeter Oberkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegrätschte Füße und aufrechte Hüften • Von der Oberseite des Kopfes zum Boden und nach oben 	2	4	8
		<p>Militärischer Marsch Unterkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit den Armen geradeaus gehen • Bei jedem Schritt die gegenüberliegende Hand mit dem Fuss berühren 	4	6	10
		<p>Zehenklopper Mittelkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit den Fingern nach den Zehen greifen 	6	8	12
		<p>Hohe Kniesprünge Ganzer Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Springen die Knie bis auch Brusthöhe bewegen 	4	6	10