

DAUER TOTAL ca. 23 - 25' min

- AMFWÄRKEN :
- 30 SEC MARSCHIEREN AN ORT FUSS GUT AB-  
ROLLEN
  - 30 SEC HÜPFEN AN ORT, KNIE HOCH, ARME  
HOCH SCHWINGEN
  - 30 SEC ANFERSEN
  - 30 SEC SEITWÄRTS 3 SCHRITTE, BEINE NACH-  
ZIEHEN / RICHTUNGSWECHSEL
  - 30 SEC SEITWÄRTS 5 SCHRITTE, BEINE KREUZEN  
ABWECHSELND VORNE / HINTEN / RICHTUNG  
WECHSELN
  - 30 SEC 5 SCHRITTE RÜCKWÄRTS / 5 SCHRITTE VOR-  
WÄRTS / ARME ANGENINKELT KREISEN
  - 30 SEC HAMPELMANN SEITLICH
  - 30 SEC "HAMPELMANN" VORWÄRTS / RÜCKWÄRTS
- 4' min

- DEHNEN :
- je 10 SEC FUSS AN WAAND AUSTELLEN WADENMUSKEL  
DEHNEN / BEIN WECHSELN
  - je 10 SEC SEITLICH ZU WAAND / FERIE AN GEGÄSS  
OBERSCHENKEL DEHNEN / BEIN WECHSELN
  - je 10 SEC LEICHTE GRÄTSCHEN, MIT BEIDEN HÄNDEN  
RICHTUNG LINKER FUSS / MITTE / RECHTER FUSS
  - je 10 SEC LEICHTE GRÄTSCHEN, HÜFTE KREISEN  
IN URS UND GÜRS
  - je 10 SEC LEICHTE GRÄTSCHEN, ARME AUF SCHULTER-  
HÖHE, RUMPF ROTIEREN, HALTEN / DREHEN
  - je 10 SEC ARM GESTRECKT VOR BRUST MIT 2. ARM  
SPANNEN / WECHSELN
  - ca. 3' min je 10 SEC RECHTER ARM HINTER KOPF AUF LINKE  
SCHULTER MIT 2. ARM SPANNEN / WECHSELN

ÜBUNG 1: 1 MIN A) AUSFALL SEITLICH RECHTS, VOR, BEIN WECHSELN  
 VOR, LINKS, BEIN WECHSELN, RECHTS, VOR ETC.  
 1 MIN B) SCHRITT AUSFALL SEITLICH RECHTS ZURÜCK, SCHRITT  
 VOR-AUSFALL ZURÜCK, BEIN WECHSELN, SCHRITT  
 VOR-AUSFALL ZURÜCK, SCHRITT SEITLICH-AUSFALL  
 ETC.  
 2' MIN

ÜBUNG 2: 2 MIN A) 1 SCHRITT VOR, 1 SCHRITT RÜCK, 2 SCHRITT VOR,  
 2 SCHRITT RÜCK, 3 VOR, 3 RÜCK, 4 VOR, 4  
 RÜCK, 3+3, 2+2, 1+1  
 2x  
 1 MIN B) 1 SCHRITT VOR AUSFALL-STELLUNG SCHRITT RÜCK  
 2x 2+2, 3+3, 4+4, 3+3, 2+2, 1+1  
 6' MIN

ÜBUNG 3: FECHTSTELLUNG MITTEL (FORTE) NORMAL (LECHT)  
 2x 30 SEC HÜPFEN IN STELLUNG AN ORT  
 JE 15 SEC  
 PAUSE  
 2x 30 SEC HÜPFEN IN STELLUNG VOR / ZURÜCK  
 2x 30 SEC HÜPFEN IN STELLUNG 3x VOR / 3x ZURÜCK  
 2x 30 SEC HÜPFEN IN STELLUNG 3x VOR AUSFALL / 5 SEC  
 STELLUNG / HÜPFEND 3x ZURÜCK  
 6' MIN

ÜBUNG 4: FECHTSTELLUNG ARM STRECKEN  
 15 SEC NORMAL STELLUNG  
 15 SEC MITTLERE STELLUNG  
 15 SEC TIEFE STELLUNG  
 15 SEC MITTLERE STELLUNG  
 15 SEC NORMALE STELLUNG  
 1'30" 15 SEC BEINE AUSSCHÜTTELN