

DAUER TOTAL CA. 29' MIN

- ANFWÄRMEN
- 30 SEC SIDE - STEPS, BEINE NUR NACH - ZIEHEN
 - 30 SEC SIDE - STEPS, BEINE VORNE UND HINTEN KREUZEN
 - 30 SEC BEIDBEINIGE SPRÜNGE VOR UND ZURÜCK
 - 30 SEC SPRÜNGE BEIDBEINIG IN LEICHTER GRÄTSCHEN, 1/4 OD. 1/2 DREHUNG PRO SPRUNG, NACH 360° RICHTUNG WECHSELN (1125/4125)
 - 30 SEC KNIE HOCH UND BOXEN (SO SCHNELL ALS MÖGLICH)
 - 30 SEC ANFERSEN
 - 2x (3x 10 SEC) ARME KREISEN (LINKS/RECHTS/BEIDE) JEWEILS VOR- U. RÜCKWÄRTS
 - 7'30" 30 SEC LEICHTER GRÄTSCHEN, ARME AUF SCHULTERHÖHE, RUMPF ROTIEREN

ÜBUNG 1)

- a) 1 MIN LIEGESTÜTZPOSITION, BEIDSEITIG (WECHSELWEISE LINKES/RECHTES BEIN ANZIEHEN) UND STRECKEN
- je 2x mit 15 SEC PAUSE b) 1 MIN LIEGESTÜTZPOSITION, BEIDE BEINE GLEICHZEITIG ANZIEHEN UND WIEDER STRECKEN
- c) 1 MIN LIEGESTÜTZPOSITION, ABWECHSELND LINKES/RECHTES BEIN GESTRECKT ANHEBEN
- d) 1 MIN LIEGESTÜTZPOSITION, ANALO C) JEDOC NOCH DIAGONALEN ARM GESTRECKT HEBEN.



ÜBUNG 2) a) 1 MIN

RUMPFBEUGEN POS. A OD. B
ARME HINTER DEN KOPF, NUR KURZE
BEWEGUNGEN (OBERKÖRPER DARF
BODEN NICHT BERÜHREN)



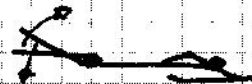
b) 1 MIN

AMF DEM RÜCKEN LIEGEN, ARME
SEITLICH GESTRECKT, BEINE GESCHLOS-
SEN IN DIE HÖHE, DANACH VON SEITE
ZU SEITE MIT "GESCHLOSSENEN" BEINEN
DREHEN, BODEN NICHT BERÜHREN



c) 1 MIN

AMF RÜCKEN LIEGEND, MIT GESTRECK-
TEN BEINEN "SCHERE" MACHEN



JE 2X MIT 15 SEC PAUSE

ÜBUNG 3)

a) 1 MIN SPRÜNGE BEIDBEINIG ALTERNIEREND
TIEFER SPRUNG, HOHER SPRUNG

b) 1 MIN BEIDBEINIG AUF TREPPENABSATZ
RESP. STUFE (HÖHE CA. 20 CM)

c) 1 MIN EINBEINIG ANALOG B MIT RECHTEM
BEIN

d) 1 MIN ANALOG c) MIT LINKEM BEIN

WICHTIG ÜBUNG 3 -> NUR MIT DEN FUSSBALLEN AUFSETZEN
UND AUS DEN SPRUNGBELEUKEN
ARBEITEN