





GYMNASTIK

GYMNASTIK

GYMNASTIK

GYMNASTIK

GYMNASTIK

GYMNASTIK

**GLEICHGEWICHT
BALANCE**

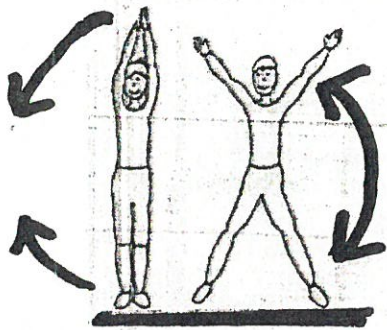
**GLEICHGEWICHT
BALANCE**

**GLEICHGEWICHT
BALANCE**

**GLEICHGEWICHT
BALANCE**

**GLEICHGEWICHT
BALANCE**

**GLEICHGEWICHT
BALANCE**



Hampelemaenn

10 x

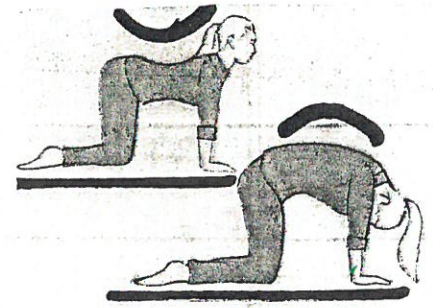
10 x



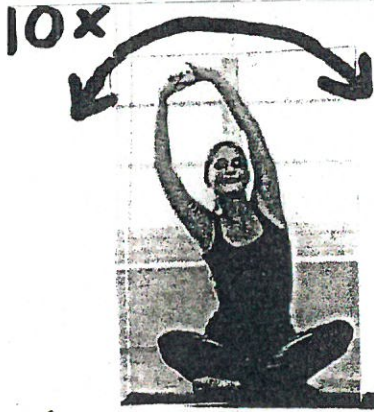
In die
Luft

springen

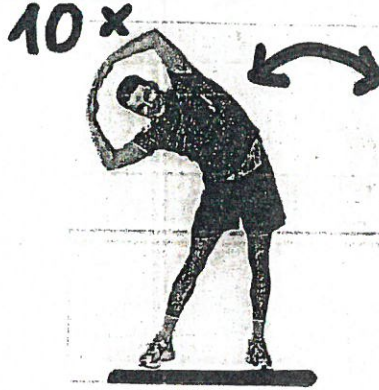
10 x



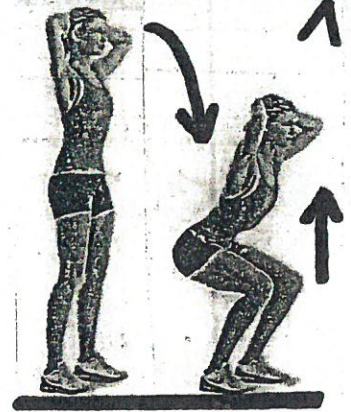
Katzenbuckel



Hin und her wippen



Hin und her wippen



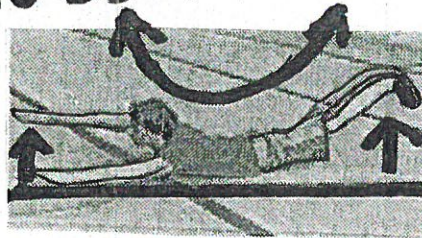
In die Knie u. strecke

10
Sek.

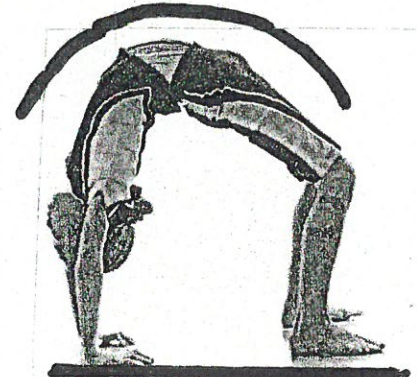


Arme schräg, auf
1 Bein

10 Sek.



Hände und Füße
vom Boden weg.
Spannung halten.

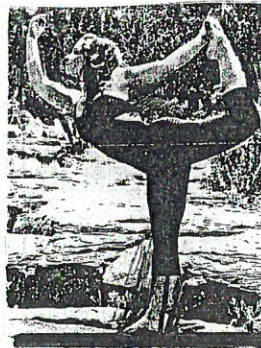


Brücke
10 Sek.



Mit den Füßen
den Kopf berühren.
10 sek.

10
Sek.

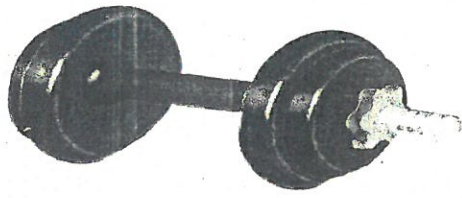


Hand hält Fuß
Auf 1 Bein stehen.

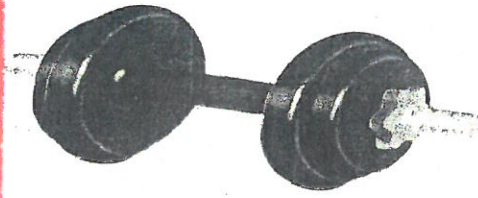
10
Sek.



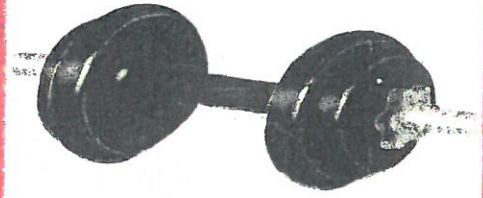
Hand hält Fuß-Sohle



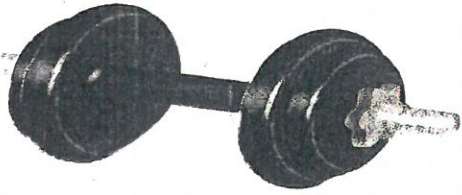
**MUSKEL-/KRAFT-
TRAINING**



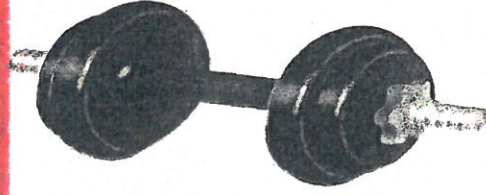
**MUSKEL-/KRAFT-
TRAINING**



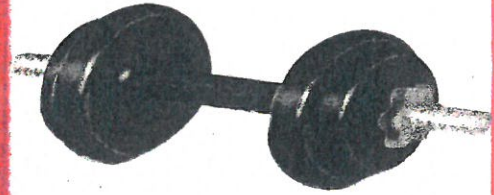
**MUSKEL-/KRAFT-
TRAINING**



**MUSKEL-/KRAFT-
TRAINING**

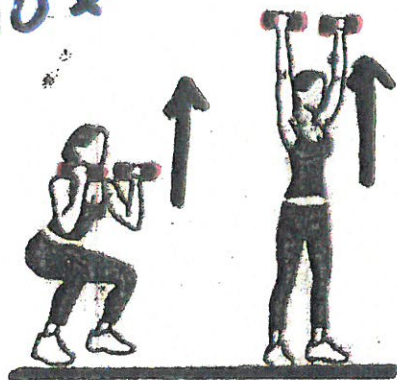


**MUSKEL-/KRAFT-
TRAINING**



**MUSKEL-/KRAFT-
TRAINING**

10x



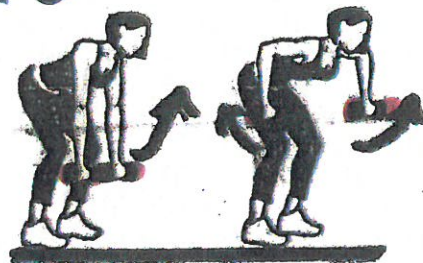
Ellenbogen und Knie,
dann alles strecken

10x



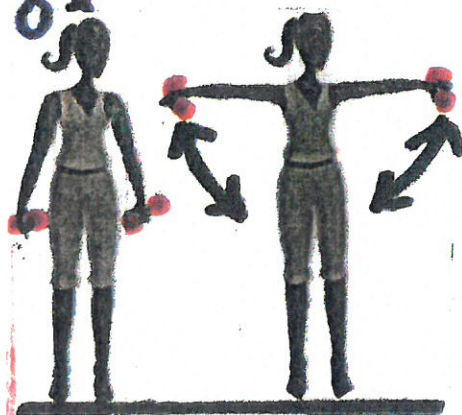
Verne hoch und
runter

10x



Rücken bleibt unter
→ rechter Winkel
Arme hoch + runte

0x



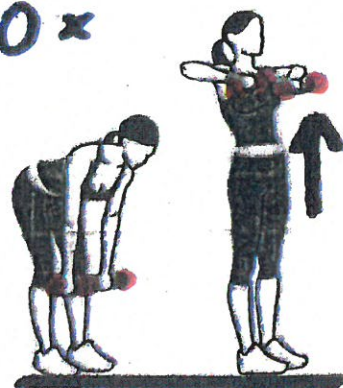
Seitlich gestreckt

10x



Abwech-
selnd
strecken

10x



Beim Strecken des
Rückens = Arme hoch.