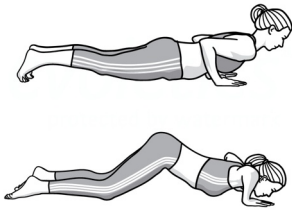


1 Sonnengruß - Einzelposition

6056



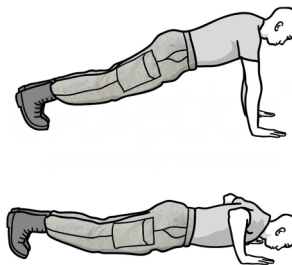
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

2 Liegestütz - beidarmig

6119



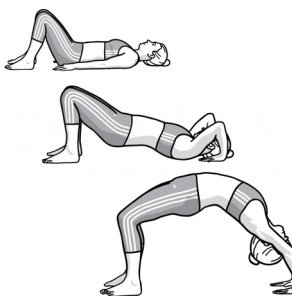
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

3 Brücke

6521



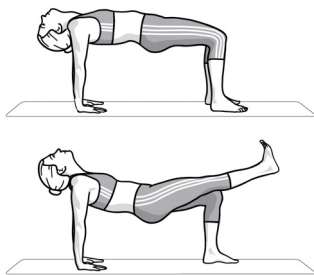
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

4 Tisch



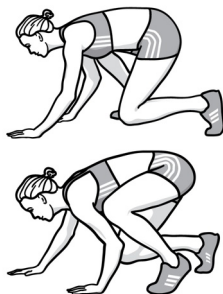
6570

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf 1 Bein anheben und langsam nach oben und unten pendeln. Oben und unten jeweils 3 sec. Pause.

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

5 Kakerlake



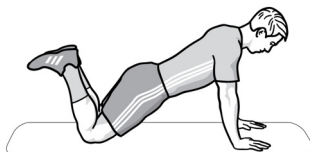
7157

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

6 Liegestütz (verkürzt)



7351

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 30-30 pro Satz