



BEWEGUNG



DER HAMPELMANN



BEINHEBEN
DIAGONALES



HOCK-
STRECK-
SPRÜNGE



SWEEP-SCHAUKEL



RÜCKENKRAUL
STEHEND



HÜPFEN
VON SEITE ZU SEITE



ARMKREISEN
VORWÄRTS



LIEGESTÜTZE



ARMKREISEN
RÜCKWÄRTS



KNIEHEBELAUF



LIEGESTÜTZSPRÜNGE



HÜFTHEBEN



RUMPFAUFRICHTEN



HÜFTHEBEN
IM SEITLICHEN



BEINHEBEN
ABWECHSELND



KNIEBEUGEN



DAS KLAPPMESSER
DIAGONALES



AUSFALLSCHRITTE



HÜPFEN
AUF EINEM BEIN



ARM SCHWINGEN
RÜCKWÄRTS



WECHSELSPRÜNGE



OBERKÖRPERBEUGEN



ELLBOGEN ZU KNIE



DIE PLANK



DER BERGSTEIGER



VIERFÜSSLERSTAND
DIAGONALES



ANFERSEN



FROSCHHÜPFEN



LIEGESTÜTZE
AUF DEN KNIEEN



KLATSCHEN
UNTER DEN BEINEN



KARATE



TWISTHÜPFEN



RADFAHREN



ARMKREISEN
ENTGEGENGESETZTE RICHTUNGEN



HÜPFEN
AUF BEIDEN BEINEN



GEHEN
AUF DER STELLE



Würfel mit zwei
Würfeln, um die
Übung zu wählen



Würfel nochmal
für Anzahl
Wiederholungen

