

**START**

20  
HAMPEL-  
MÄNNER

1 MINUTE  
SCHNELL  
AUF DER  
STELLE  
LAUFEN

10  
SIT UPS

HÜPFE  
20x AUF  
JEDEM  
BEIN



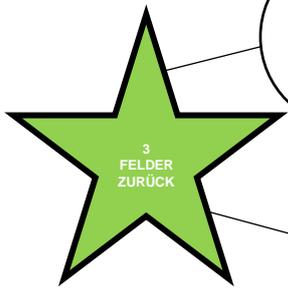
10  
LIEGE-  
STÜTZE

HÜPFE  
20x  
WIE EIN  
FROSCH

10  
SEKUNDEN  
AUF JEDEM  
BEIN  
STEHEN

SPRINGE  
10 HALBE  
DREHUNGEN

20  
KNEI-  
BEUGEN



SPRINGE  
20x VOR  
UND  
ZURÜCK

20x  
RÜCKEN-  
SCHAUKEL

HÜPFE AUF  
DER STELLE  
UND  
KLATSCH  
15x IN DIE  
HÄNDE

HÜPFE  
20x WIE  
EIN  
FROSCH

20  
HAMPEL-  
MÄNNER

BAUCLAGE-  
STRAMP  
EL MIT  
GESTRECKT  
EN ARMEN  
UND  
BEINEN

SPRINGE  
20x  
SEITLICH  
HIN UND  
HER

SETZ DICH AUF  
EINEN STUHL  
UND STÜTZE  
DEINEN  
KÖRPER  
5 SEKUNDEN IN  
DIE LUFT



1 MINUTE  
SCHNELL  
AUF DER  
STELLE  
LAUFEN



10  
SIT UPS

HÜPFE  
20x AUF  
JEDEM  
BEIN

10  
LIEGE-  
STÜTZE

HÜPFE  
20x  
WIE EIN  
FROSCH



HÜPFE  
20x WIE  
EIN  
FROSCH

HÜPFE AUF  
DER STELLE  
UND  
KLATSCH  
15x IN DIE  
HÄNDE

20x  
RÜCKEN-  
SCHAUKEL

SPRINGE  
20x VOR  
UND  
ZURÜCK



SETZ DICH AUF  
EINEN STUHL  
UND STÜTZE  
DEINEN  
KÖRPER  
5 SEKUNDEN IN  
DIE LUFT

SPRINGE  
20x  
SEITLICH  
HIN UND  
HER

10  
LIEGE-  
STÜTZE

20  
HAMPEL-  
MÄNNER

BAUCLAGE-  
STRAMP  
EL MIT  
GESTRECKT  
EN ARMEN  
UND  
BEINEN

10  
LIEGE-  
STÜTZE



10  
LIEGE-  
STÜTZE

HÜPFE  
20x AUF  
JEDEM  
BEIN

10  
SIT UPS

1 MINUTE  
SCHNELL  
AUF DER  
STELLE  
LAUFEN



HÜPFE  
20x  
WIE EIN  
FROSCH

SPRINGE  
20x VOR  
UND  
ZURÜCK

20x  
RÜCKEN-  
SCHAUKEL

HÜPFE AUF  
DER STELLE  
UND  
KLATSCH  
15x IN DIE  
HÄNDE

**ZIEL**