



Fussball-König

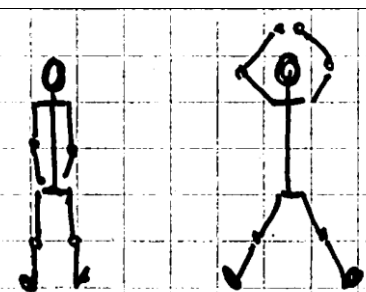
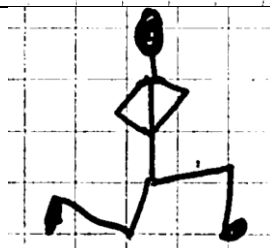
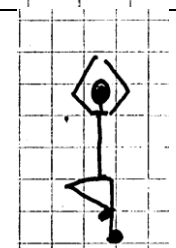
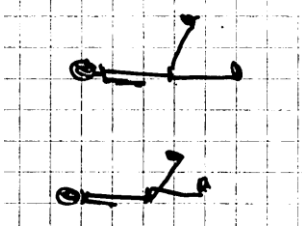


KIDS UND TEENS

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

		Anzahl
Hampelmann	15 x	
Ausfallschritt Mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne machen, dann in die Knie gehen, bis 30 zählen, dann das Bein wechseln	Je 3 x pro Bein	
Einbein-Stand Auf einem Bein stehen. Bei Bedarf an der Wand oder Stuhl festhalten. Nach 30 Sekunden wechseln	30 sek.	
Käfer Rückenlage. Ein Bein strecken, das andere angewinkelt nach oben strecken. Dann die Beine abwechselnd strecken und anwinkeln. Wenns geht die Arme dazu nehmen: linker Arm zum rechten Knie und umgekehrt.	15 x	
Kniebeugen Mache eine Kniebeuge. Achte darauf dass die Knie über der Fussmitte bleiben. Dann Boxt du kraftvoll 1x links-rechts in die Luft. Dann wieder hoch und die nächste Kniebeuge.	15 x	