

# Lady Bug



## KIDS UND TEENS

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p><b>Hampelmann</b></p>	12.	
<p><b>Brücke</b> Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Mit den Armen abstützen und das Becken heben, dann kurz absenken bis kurz vor Bodenkontakt, dann wieder heben</p>	12	
<p><b>Superman</b> In Bauchlage, Arme gestreckt über dem Kopf seitlich zur Hüfte ziehen und wieder strecken. Die Füße sind auf dem Boden</p>	12	
<p><b>Auf der Stelle laufen</b></p>	30 Sek.	
<p><b>Marienkäfer</b> Lege dich auf den Rücken, winkle die Beine an und strecke sie abwechselnd. Die Beine bleiben die ganze Zeit in der Luft</p>	30 Sek.	

