

Robin Hood

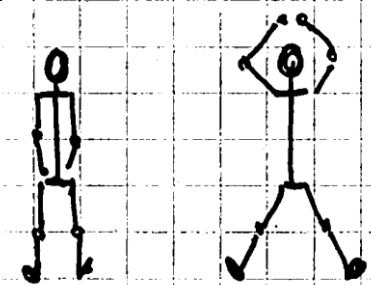
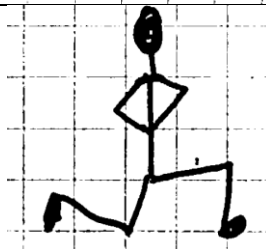
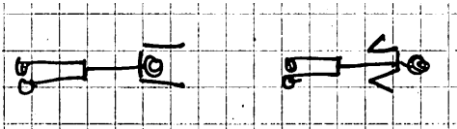


KIDS UND TEENS

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

		Anzahl
Hampelmann	15	
Ausfallschritt Mit einem Bein einen grossen Schritt nach vorne machen und in die Knie gehen, das hintere Bein geht ebenfalls runter. Oberkörper bleibt gerade. Dann das Bein wechseln	Je 30 Sek.	
Superman In Bauchlage, Arme gestreckt über dem Kopf seitlich zur Hüfte ziehen und wieder strecken. Die Füsse sind auf dem Boden	12	
Auf der Stelle laufen	30 Sek.	
Marienkäfer Lege dich auf den Rücken, winkle die Beine an und strecke sie abwechselnd. Die Beine bleiben die ganze Zeit in der Luft	30 Sek.	