

Einhorn


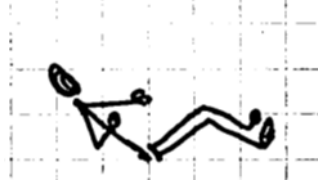
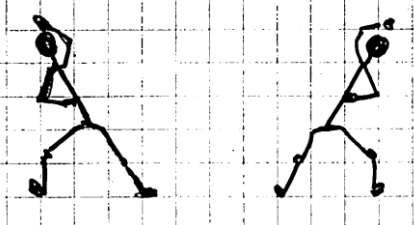
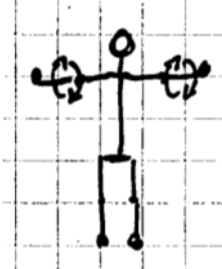
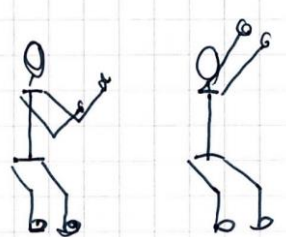


ANFÄNGER UND UNGEÜBTE

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

| | Anzahl | |
|---|------------|---|
| <p>Einbein Stand 30 Sekunden erst auf dem linken, dann auf dem rechten Bein stehen, wenns wackelt an der Wand oder Stuhl abstützen</p> | 30 |  |
| <p>Diagonale Crunch Rückenlage einnehmen. Beine angewinkelt hochnehmen. Nun abwechselnd mit den Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie ziehen.</p> | Je 15 |  |
| <p>Seitliche Rumpfbeugen</p> | 15 |  |
| <p>Armkreisen Hüftbreit hinstehen. Arme seitlich ausstrecken. In kleinen Kreisen erst nach vorne, dann nach hinten kreisen.</p> | Je 30 Sek. |  |
| <p>Armschere in Kniebeugeposition Leicht in die Hocke gehen, Arme nach vorne strecken. Nach oben strecken und dann seitlich zurückziehen.</p> | 30 Sek. |  |

