

Lazy Cowboy



EASY

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p>Einbein-Stand Auf einem Bein stehen. Wenns nicht klapp an der Wand oder Stuhl ausgleichen</p>	30 Sek.	
<p>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</p>	Je 30 Sek.	
<p>Superman In Bauchlage, Arme gestreckt über dem Kopf seitlich zur Hüfte ziehen und wieder strecken. Die Füße sind auf dem Boden</p>	12	
<p>Arm kreisen Aufrechter Stand. Arme seitlich ausstrecken. Erst 30 Sekunden in kleinen Kreisen nach vorne bewegen, danach 30 Sekunden rückwärts.</p>	30 Sek.	
<p>Marienkäfer 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.	

