

# Sitting Lama

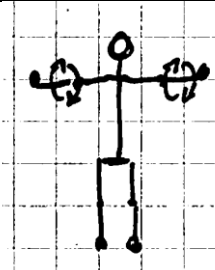
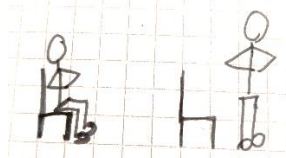



EASY

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p><b>Arm kreisen</b> Gerade hinstehen. Beide Arme seitlich ausstrecken und dann kleine Kreise erst nach vorne dann nach hinten machen</p>	Je 30 Sek.	
<p><b>Sitzende Kniebeugen</b> Arme vor der Brust kreuzen. Dann vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen.</p>	15x	
<p><b>Einbein-Stand</b> Auf einem Bein stehen. Bei Bedarf an der Wand oder Stuhl festhalten. Nach 30 Sekunden wechseln</p>	30 sek.	
<p><b>Auf der Stelle laufen</b></p>	30 Sek.	
<p><b>Tiefenmuskeln</b> Leicht in die Hocke gehen. Rücken bleibt gerade. Dann die Arme seitlich nach vorne strecken und wieder zurück. Nach 15 Wiederholungen Arme oben halten und kleine Hackbewegungen machen für 15 Sek.</p>	15 & 15 Sek.	