



Daisy Duck



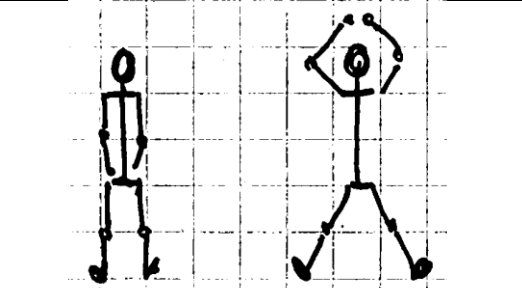

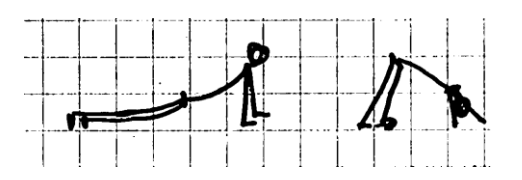
KIDS UND TEENS

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

Jeweils 30 Sekunden oder 12 Wiederholungen mit 20 Sekunden Pause

	Anzahl	
Hampelmann	12	
Brücke Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Mit den Armen abstützen und das Becken heben, dann kurz absenken bis kurz vor Bodenkontakt, dann wieder heben	12	
Abwärts Hund Beine und Becken liegen auf dem Boden, Oberkörper mit den Händen abstützen. Dann das Becken nach oben ziehen und Richtung Ferse dehnen	12	
Auf der Stelle laufen	30 sek.	
Baum Erst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein stehen. Die Arme über dem Kopf halten. Wenn es mit dem Gleichgewicht nicht klappt, an der Wand oder am Stuhl abstützen.	30 Sek.	