

Early Bird



KIDS UND TEENS

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
Laufen auf der Stelle	30 Sek.	
Brücke Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Mit den Armen abstützen und das Becken heben, dann kurz absenken bis kurz vor Bodenkontakt, dann wieder heben	15	
Superman In Bauchlage, Arme gestreckt über dem Kopf seitlich zur Hüfte ziehen und wieder strecken. Die Füße sind auf dem Boden	15	
Einbein-Stand Entweder Baum (wie auf dem Bild) oder Standwaage	30 sek.	
Unterarm-Liegestütz In den Liegestütz gehen, aber auf den Unterarmen abstützen. 30 Sekunden halten	30 Sek.	

