


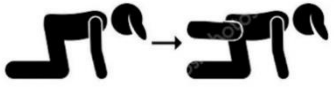



Aufwärmen

Macht euch laut das Lied „Best of us“ von „Wier“ an und führt je nachdem wie gesungen wird folgende Bewegungen aus:


- Strophe Gesang auf Englisch: Hampelmann
- Strophe Gesang auf Deutsch: auf der Stelle joggen
- „The best of us“: Hockstretcsprung
- Refrain Gesang englisch (Never get the high without the low...): Skippings (Knie hoch)
- Refrain Gesang deutsch (Keiner steht alleine irgendwo ...): anfersen





Kraftausdauer

Es werden drei bis vier Sätze durchgeführt, jeder Satz besteht aus fünf Übungen, jede Übung wird 30s bzw. für die Größeren 40s durchgeführt. Zwischen den Übungen sind 10s Wechsellpause und zwischen den Sätzen eine Pause von 2 Minuten.

Ausfallschritte (abwechselnd links und rechts)	
Dirty Dog (abwechselnd links und rechts)	
Beckenheber	
Sit-Ups	
Liegestütz auf den Knien	

Cool Down mit Dehnen (jede Position etwa 20s bis 30s halten):

Schultern links und rechts	
----------------------------	--

Oberschenkel (Vorne) links und rechts	
Oberschenkel (Innen)	
Wade	
Unterschenkel links und rechts	

Und natürlich zum Abschluss: Päckchen :)