

Stundenbild – Mach dich Locker
Goldmedaille

Bleibe 4 Minuten in Bewegung

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
15 sec. Laufen am Stand 30 sec. beidbeinig springen 30 sec. Laufen – Arme Doppelstock 15 sec. Grätschsprung 30 sec. Laufen – Arme Doppelstock 15 sec. Schrittsprung 30 sec. Laufen – Arme Doppelstock 30 sec. A & V Sprung 15 sec. Laufen – Arme Doppelstock 15 sec. Hampelmannsprung 15 sec. Laufen – Arme Doppelstock 2 Drehungen nach links 2 Drehungen nach rechts Skispringer Sprung	