

Stundenbild – Rauf und Runter
Bronzemedaille

Wiederholungszahl

Mind. 1 WH/Lebensjahr

Aufwärmen

Gehen am Stand/Schwunggymnastik

Aufbau

1. Fächer (Vorfuß heben)
2. Kniebeugen
3. Gewichtheber Kniebeugen
4. Kniebeugen mit Zehen hochziehen
5. Wandkniebeugen mit Ziehen hochziehen

Notizen