

Stundenbild – Rauf und Runter

Goldmedaille

Wiederholungszahl

Mind. 2 WH/Lebensjahr

Aufwärmen

Gehen am Stand/Schwunggymnastik

Aufbau

1. Beckenlift
2. Unterarmstütz rücklings heben
3. Breakdancer
4. Unterarmstütz -Ferse heben
5. Bogen
6. Beckenlift – Bein strecken

Notizen