

Stundenbild – Starkes Herz
Goldmedaille

Bleibe 9 Minuten in Bewegung

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
<p><u>Laufen am Stand</u> 1 min. Laufen am Stand 1 min. „Entzückt“ springen – in der Luft Füße zusammen 1 min. Laufen am Stand 1 min. 5er Sprung 1 min. Laufen am Stand 1 min. Eislaufsprung 1 min. Laufen am Stand 1 min. Slalomspringen einbeinig 30 sec. Fußschaukel</p>	

Bewegungseinheitenvorschlag

3x in der Woche