




















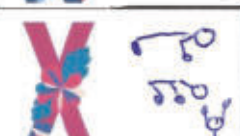






Namenturnen

Level 1 - 10 Stück/Sekunden
 Level 2 - 20 Stück/Sekunden
 Level 3 - 30 Stück/Sekunden

	Hampelmann		Knie hoch abwechselnd Knie hochziehen
	Kniebeuge		Ausfallschritt links linkes Bein großer Schritt und so halten
	Liegestütz		Ausfallschritt rechts rechtes Bein größerer Schritt und halten
	Sit ups Oberkörper nach oben Füße bleiben an Boden		Beckenheben auf den Rücken Beine anwinkeln und Po nach oben → halten
	Sit ups seitlich gleich wie oben Du gerst schräg hoch, schau zur Seite		Beine heben Wie Beckenheber nur noch abwechselnd Beine hoch
	Beinheben seitlich links		Superman hinsteuern linker Ellenbogen zum rechten Knie, dann gerade ausstrecken abwechseln
	Beinheben seitlich rechts		Katze - Kuh Katze = Rücken krumm Kuh = Hohlkreuz
	Fersenheber links ein Bein hoch linker Fuß die Ferse heben und halten		Strecksprünge gestreckt hüpfen
	Fersenheber rechts		Wand sitzen
	Plank gerade auf Ellenbogen und Zehen stützen und halten		Crunches wie Sit ups nur nicht ganz so hoch gehen
	Plank links auf linker Ellenbogen und linker Fuß stützen und halten		Burpees Liegestütz Beine anziehen und hochspringen
	Plank rechts auf rechter Ellenbogen stützen und halten		Am Stand laufen
	Mountain climbers in der Liegestütz dann Füße abwechselnd anziehen		Boxen