

1

Strecke im Wechsel diagonal ein Arm und ein Bein



2

Hebe die Knie nur leicht an

3

Winkel ein Bein an und bewege es zügig auf und ab



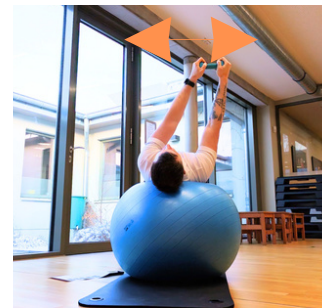
4

Bewege Deine Arme zügig gegensinnig vor und zurück



5

Bewege Deine Arme zügig nach links und rechts (Metronom)



Ziehe bei allen Übungen den Bauchnabel nach innen.
Jede Übung 3 x 1min, 15sek Pause.
#3 Seitwechsel nach 30sek, A! Becken bleibt am Boden.