
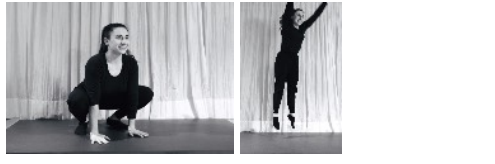







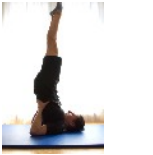



























# Aufwärmen

◆ Aufwärmen		
Hampelmann	10x	
Froschhüpfen	10x	
Bouncen	10x	
Schulter-Liegestützen	10x	
Frosch-Elefant-Päckli und zurück	10x	

◆ Einturnen		
Dreieck	10s	
Cobra	10s	
Tischli	10s	
Chörbli	10s	
Kerze	10s	
Grätschsitz und Bauch zum Boden	10s	

# UNO-Akrobatik

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ein UNO-Spiel herausnehmen.</li> <li>◆ Karten mischen.</li> <li>◆ 3 Karten ziehen.</li> <li>◆ Die Aufgabe ausführen, welche der höchsten gezogenen Zahl entspricht. (Farbe spielt keine Rolle.)</li> <li>◆ Wiederholen, bis Stapel leer.</li> <li>◆ Nochmals spielen mit den tiefsten Zahlen.</li> </ul>				Mondbücke mit Füßen auf Bett oder Sofa			Keine Aufgabe muss gemacht werden.
				3x aus Grätsch-Stand in den Winkelstütz			Alle drei gezogenen Aufgaben machen.
	10sek in Hochhalte an Wand stehen	 (alles an die Wand drücken)		10sek Ellbogenstand an einer Wand			Die höchste Aufgabe ausführen plus 2 Liegestützen.
	Kopfstand mit Fenster			10sek Handstand an einer Wand			Die höchste Aufgabe ausführen plus 4 Liegestützen.
	20sek auf Zehenspitzen (zuoberst) stehen			10sek Spagat-Standwaage mit jedem Bein			Wähle aus allen Aufgaben eine aus.
	jedes Bein 3x Reh-Hirsch-Strecken im Liegen oder in Brücke			Päckli-Handstand mit Füßen an Wand	