

Samstag(s) – Fitness

1. 10 x Schere

- Setz dich auf den Po, heb die Beine leicht in die Luft (Beine sind gestreckt)
- Geh leicht in die Rücklage und stütz deine Hände neben deinen Po
- Kreuz die Beine wie eine Schere



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. 30 Sekunden liegender Hampelmann

- Leg dich auf den Bauch, heb die Arme und Beine ab und beweg dich wie einen Hampelmann



3. 15 x Hockstrecksprünge

- hüftbreiter Stand und die Füße zeigen nach vorne
- tief in die Hocke gehen und mit den Händen den Boden neben den Füßen berühren
- dann einen Strecksprung nach oben ausführen

➔ **Insgesamt 3 Durchgänge**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.