

LEKTIONSÜBERSICHT WOCHE 1

Leicht

Mittel

Anspruchsvoll

Standwaage

#10



Standwaage

#10



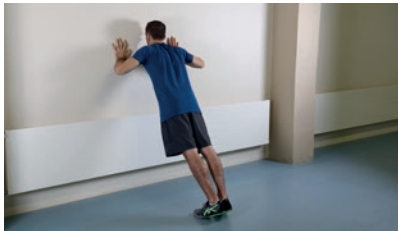
Standwaage

#10



Wandliegestütz

#1



Knieliegestütz

#11



Liegestütz

#18



Kniebeugen

#2



Kniebeugen

#2



Kniebeugen mit Absprung #19



Rumpfbeugen

#3



Rumpfbeugen zum Sitz #12

#12



Rumpfbeugen Balltransport (Table-Top) #20

#20



Gymnastikballsitz

#8



Gymnastikballsitz

#8



Gymballbalance in Bauchlage #17

#17



LEKTIONSÜBERSICHT WOCHEN 1

Leicht

Mittel

Anspruchsvoll

Vierfüßlerstand

Oberkörperheben in Bauchlage

Oberkörperheben in Bauchlage



Wadenbeisser

Wadenbeisser einbeinig

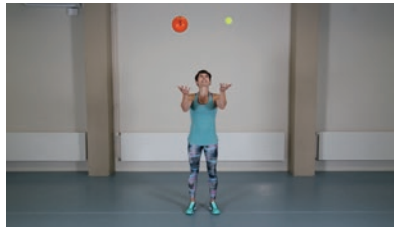
Wadenbeisser einbeinig



Ballwurf mit zwei unterschiedlichen Bällen

Ballwurf mit zwei unterschiedlichen Bällen

Ballwurf mit zwei unterschiedlichen Bällen



Rumpfheben seitlich mit angewinkelten Beinen

Stütz vorlings mit Ausdrehen

Rumpfheben seitlich-halten



Liegend treten

Unterarmstütz

Unterarmstütz

