


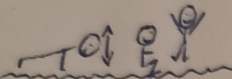




Animal Walks ~ Tierisch Fit

Erwärmung: Hampelmann: 2x 30sek  im Wechsel
 2x 30sek 

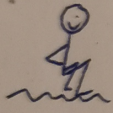
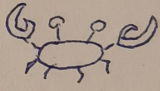
 Kniebeuge: 2x Alter in Kniebeugen (max. 20)
 ↳ kurze Pause dazwischen

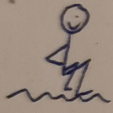
 Indianer: 2x Alter in Indianern (max 20.)

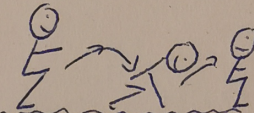
 Armkreisen: 30 sek. vorwärts / rückwärts

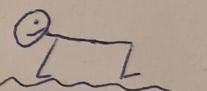
 Hand- u. Fuß kreisen: 30sek links/rechts


Animal Walks: solange Wiederholen bis ihr kaputt seid
 ca. 10m pro Strecke \longleftrightarrow ; immer hin und zurück 😊

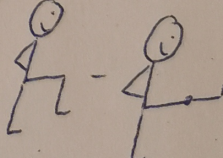
1. Entengang  2. Froschhüpfer  3. Krebsgang


 (Po ganz tief)

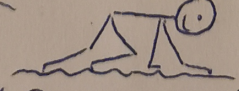

 (WEIT springen)


 (Bauch zeigt nach oben)

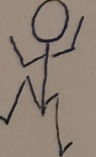
5. Tiger 

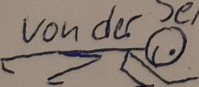
4. Storchengang 

Zusatz!
 Das Krokodil


 (Po ganz tief und Knie ganz flach über dem Boden)

(Beine weit nach vorn strecken)

 von oben

 von der Seite

(In den diegestütz gehen; tief nach unten gehen und dabei das rechte Bein und den linken Arm (oder andere Seiten) nach vorn setzen)

Erholung: Δ lockeres Auslaufen 3-5 Minuten
 Δ Arme, Beine, Handgelenke ausschütteln
 Δ Hüftkreisen

Sehr gut gemacht

