

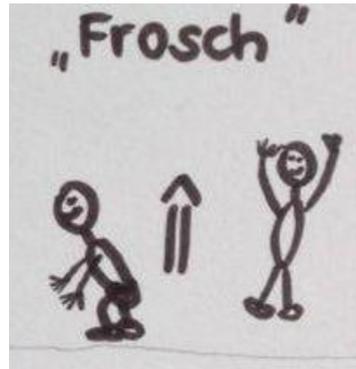
1. Yoga-Dog:

bis 50 zählen, Position halten



2. Froschkönig

15x Strecksprünge aus der tiefen Hocke

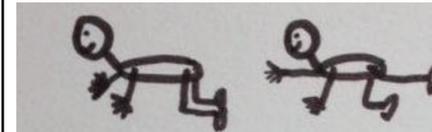


3. Tiger

Position: Vierfüßlerstand

10x rechter Arm und linkes Bein diagonal strecken und unter dem Körper zusammenführen,

10x linker Arm und rechtes Bein, Bauch anspannen, kein Hohlkreuz



4. Maikäfer Crunches

Position: Rückenlage, 15x abwechselnd rechten/linken Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie bringen



5. Storch

Position: auf einem Bein stehen
10x mit dem rechten Bein nach vorne steigen in den tiefen Ausfallschritt und wieder aufrichten
10x mit dem linken Bein...



6. Laufkäfer

Position: Liegestütz
20x abwechselnd möglichst schnell die Knie zu den Armen bringen



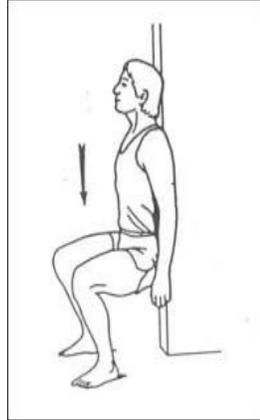
7. Krebs

Position: Vierfüßlerstand rücklings
20x Gesäß Richtung Boden und wieder in die Höhe



8. Gorilla

Position: an der Wand „sitzen“
bis 50 zählen, Position halten



9. Hampelmann

20x Hampelmänner

