

**BESTIMMT EINEN TEAM CAPTAIN!  
DIESER GIBT DAS KOMMANDO!**

**Ziffernübersicht Fitneß II**

Ziffer 1: 10 x einbeinige Kniebeugen (5 x li./ 5x re.)

Ziffer 2: 20 x Seilspringen (mit dem Gürtel)

Ziffer 3: 10 x Hock-Streck-Sprünge/Burpees

Ziffer 4: 10 x Sit-ups

Ziffer 5: 10 x Bend-ups

(Bend-up = Auf den Bauch legen, Zehenspitzen gerade nach unten in die Matte drücken, Hände auf Kopfhöhe nehmen, Nasenspitze zum Boden, Brust leicht anheben. Es sollte keine Überstreckung ins Hohlkreuz erfolgen.)

Ziffer 6: 10 x Joker

(10 x frei wählbare Übung 1 - 5 verwenden)

**JEDER IM TEAM MUSS ALLE ÜBUNGEN MIT ALLEN  
WIEDERHOLUNGEN MACHEN!!!**

**BESTIMMT EINEN TEAM CAPTAIN!  
DIESER GIBT DAS KOMMANDO!**

**Ziffernübersicht Fitneß II**

Ziffer 1: 10 x einbeinige Kniebeugen (5 x li./ 5x re.)

Ziffer 2: 20 x Seilspringen (mit dem Gürtel)

Ziffer 3: 10 x Hock-Streck-Sprünge/Burpees

Ziffer 4: 10 x Sit-ups

Ziffer 5: 10 x Bend-ups

(Bend-up = Auf den Bauch legen, Zehenspitzen gerade nach unten in die Matte drücken, Hände auf Kopfhöhe nehmen, Nasenspitze zum Boden, Brust leicht anheben. Es sollte keine Überstreckung ins Hohlkreuz erfolgen.)

Ziffer 6: 10 x Joker

(10 x frei wählbare Übung 1 - 5 verwenden)

**JEDER IM TEAM MUSS ALLE ÜBUNGEN MIT ALLEN  
WIEDERHOLUNGEN MACHEN!!!**