

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

**Ziffernübersicht Fitneß I**

Ziffer 1: 3 x seitliche Fallschule (links & rechts)

Ziffer 2: 3 x Rückwärtsfallschule

Ziffer 3: 10 x Liegestützen (Brust berührt Matte)

Ziffer 4: 10 x Hampelmann/Jumping Jack

Ziffer 5: 10 x Käfer

(Käfer = Auf den Rücken legen, im Wechsel linken Arm zu rechtem Knie führen und rechten Arm zu linkem Knie.)

Ziffer 6: 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 I**

Ziffer 1: 3 x seitliche Fallschule (links & rechts)

Ziffer 2: 3 x Rückwärtsfallschule

Ziffer 3: 10 x Liegestützen (Brust berührt Matte)

Ziffer 4: 10 x Hampelmann/Jumping Jack

Ziffer 5: 10 x Käfer

(Käfer = Auf den Rücken legen, im Wechsel linken Arm zu rechtem Knie führen und rechten Arm zu linkem Knie.)

Ziffer 6: Joker

(10 x frei wählbare Übung 1 - 5 verwenden)

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