

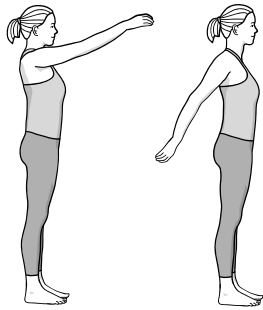
1 Rundum beweglich für Einsteiger – Kurzprogramm 1

1 2 3

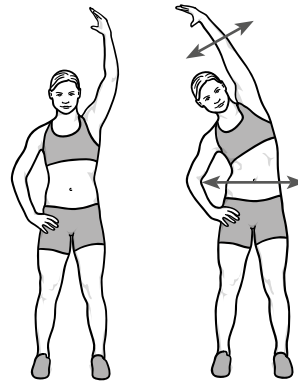
Trainingsdauer: 20 Minuten

Equipment: Matte

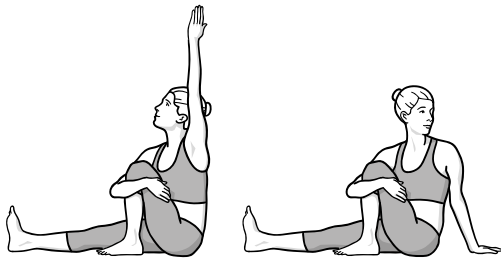
	Übungen	Ausführung	Dauer/Wiederholungen je Seite	Sätze	Seitenwechsel	Seite
1	Einseitiges Armschwingen	dynamisch	15 Wdh.	2	x	127
2	Seitliches Strecken mit Wippen	federn	45 Sek.	2	x	128
3	Drehsitz	halten	45 Sek.	2	x	119
4	Dehnung der Beinrückseite	halten	45 Sek.	2	x	122
5	Liegende Hüftdehnung	halten	45 Sek.	2	x	121
6	Kindposition	halten	60 Sek.	1		119



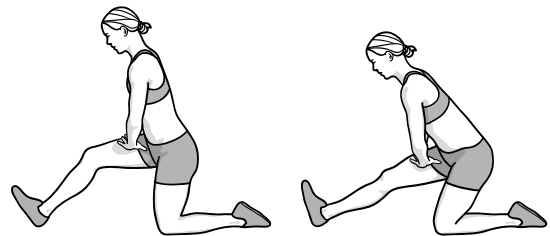
1 Einseitiges Armschwingen



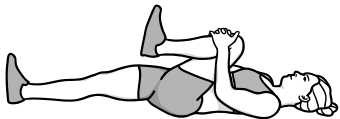
2 Seitliches Strecken mit Wippen



3 Drehsitz



4 Dehnung der Beinrückseite



5 Liegende Hüftdehnung



6 Kindposition