

WÜRFELERWÄRMEN KLETTERN



**BEVOR DU MIT DEN ÜBUNGEN BEGINNST –
LAUFE *DREI LOCKERE RUNDEN!!!***

2

Eine Hallenlänge rückwärts laufen

3

Zwei Runden linken Arm kreisen

4

15 „Hampelmänner“ („Jumping Jacks“)

5

Berühre alle 4 Hallenwände

6

Eine Runde Arme beidseitig kreisen

7

5 Liegestütze (saubere Ausführung!)

8

Bewege dich eine Hallenlänge auf allen „Vieren“

9

Eine Runde rechten Arm kreisen

10

Eine Hallenlänge Sidesteps laufen

11

Springe 10 x aus der Hocke möglichst hoch

12

*Sprossenwand entlang klettern (alle Sprossen):
„Wer kann alle Sprossen mit den Füßen berühren?“*