Bitte folgende Fotos paarweise platzieren, weil sie übungsmäßig zusammengehören:

2 und 3 / 4 und 5/ 6 und 7/ 8 und 9 / 12 und 13 / 14 und 15 / 16 und 17 / 22 einzeln /

24 einzeln /

(Nr. 23 bitte löschen!)

**Überschrift für alle Übungen ( Werner und Nora) „Wir machen müde Muskeln munter!“**

Bild 2 und3: Kniebeugen; Arme vor und rück

Bild 4 und 5: Schlussstand – Grätschstand: Arme hoch und tief

Bild 6 und 7: Schlussstand - Ausfallschritt: Arme vor und rück

Bild 8 und 9: Leichte Kniebeuge gegrätscht: Arme hoch und tief

Bild 12 und 13: Leichte Kniebeuge gegrätscht: Ellenbogen in Schulterhöhe

 Arme strecken und beugen.

Bild 14 und 15: Leichte Kniebeuge gegrätscht: Armschwünge bis Schulterhöhe

Bild 16 und 17: Bauchlage: Kopf heben über die Flaschen, rechts und links

Bild 22: Sitz, Knie gestreckt: Beine heben über die Flaschen rechts und links

Bild 24: Bankstellung: Arm und gegengleiches Bein heben und senken.

Wiederholungszahlen: mindesten 10 x

 oder jeweils 30 bis 60 Sekunden