5-Minuten: Hampelmann

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Beine geschlossen, Arme seitlich am Körper angelegt

Übung 1



Ausgangsstellung



Beine spreizen Hände über Kopf



Ausgangsstellung



Übung 2



Ausgangsstellung



Beine spreizen Arme waagrecht



Beine schließen Hände über Kopf



Beine spreizen Arme waagrecht



Ausgangsstellung

Übung 3



Ausgangsstellung



Beine spreizen Arme seitlich unten



Beine schließen Arme seitlich oben



Beine spreizen Hände über Kopf



wieder zurück bis Ausgangsst.

Übung 4



Ausgangsstellung



Beine spreizen Hände über Kopf



Ausgangsstellung Beine spreizen

Übung 5



Ausgangsstellung



Beine spreizen Arme waagerecht



Beine spreizen Hände über Kopf



Beine spreizen Arme waagrecht



Ausgangsstellung