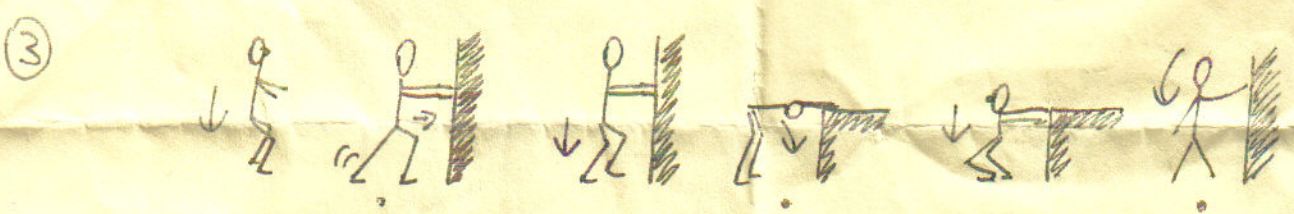
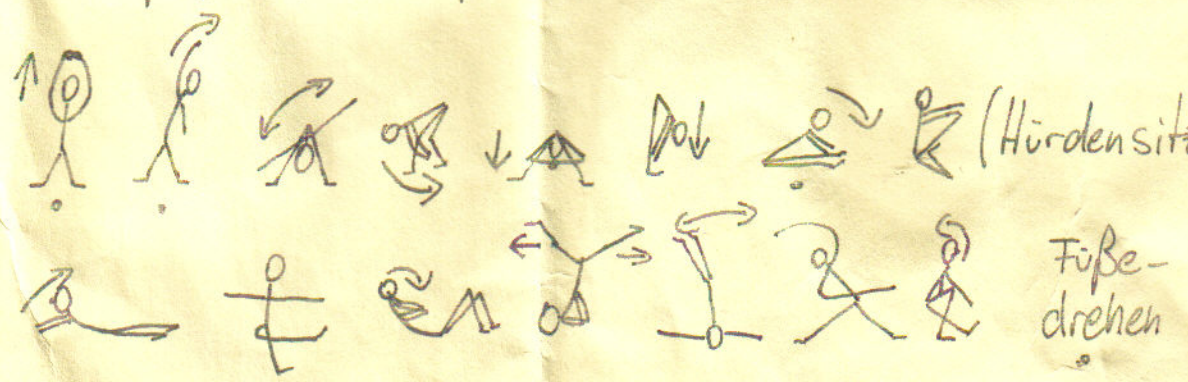


# A U F W Ä R M Ü B U N G E N

① Seilspringen, Hüpfen, Hock-Streck-Sprünge, Laufen, Armkreisen, Hampelmann, Schulterdrehen

② Sit-ups, Liegestütz, Füße hoch (1-10)



④ Partnerübungen

