

Geistersitzball plus

1. Zwei Runden **Jogging**

2. Zwei Runden **Jogging**,
bei den Hallenbreitseiten
jeweils **Schwedenschritte**



3. Zwei Runden **Jogging**,
bei den Hallenbreitseiten
jeweils **Froschhüpfen**



4. Zwei Runden **Jogging**,
bei den Hallenbreitseiten
jeweils auf dem **rechten Bein hüpfen**

5. Zwei Runden **Jogging**,
bei den Hallenbreitseiten
jeweils auf dem **linken Bein hüpfen**

6. Zwei Runden **Jogging**,
bei den Hallenbreitseiten
jeweils vier **Füssler-Gang**
rw.

