

WUERFELEINLAUFEN

1

3 Hallenrunden Jogging

2

*15 x den Medizinball
hin und her stossen*



3

30'' Abfahrtshocke



4

15 x Rumpfhieben



5

*Je eine Hallenbreite
Huckepack*



6

4 x Basketballslalom



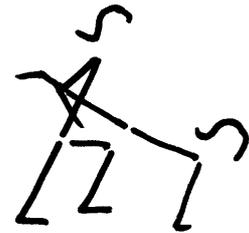
WUERFELEINLAUFEN

7

Je eine Hallenbreite
Pedalo fahren

8

Je eine Hallenbreite
„Schubkarren“



9

Je 3 x Hdst. mit
Partnerhilfe



10

5 x vom Sitz
in den Stand



11

20 x Seilspringen
zu zweit



12

2 x Umkehrlauf

