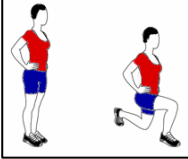
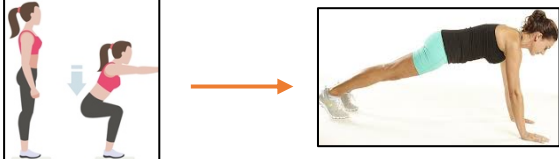

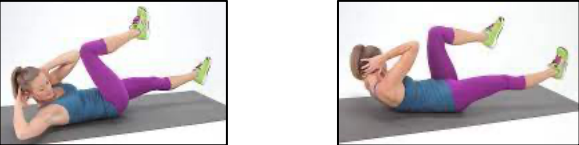






10 min Training GETI

<p>1. Stehen - Ausfallschritt nach vorne RE - zurück - Ausfallschritt nach vorne Li (immer abwechseln)</p>	
<p>2. Stehen - in Hocke - nach vorne (auf Händen nach vorne in Stütz laufen) - zurück über Hocke aufstehen</p>	
<p>3. Liegestützposition halten</p>	
<p>4. Bicycle crunch</p>	
<p>5. Klappmesser</p>	
<p>6. Seitstütz hoch RE</p>	
<p>7. Seitstütz hoch LI</p>	
<p>8. C- auf Bauch und „Paddeln“</p>	
<p>9. An Wand hocken</p>	
<p>10. Handstand an Wand</p>	