


Kraft Session 18.30 – 18.40 Uhr GETI



Bauch	Kipphang gestreckt 10x oder 90° Winkel halten 	Schiffli C+ Position 	Sprossenwand: Körper in Position C+ halten 15 Sek.	3x Beine heben geschlossen 10x +gegrätscht 10x +Zapeln 10x
Beine	Froschhüpfen 2 Längen 	Wand sitzen 2x60 Sek. 	3x15 Hocksprünge	
Rumpf		Plank 60 Sek halten	Plank: Ein Fuss auf den anderen tippen + Plank seitwärts 	Hallenlänge: Spinnengang vorwärts + rückwärts
Rücken	Arme + Beine anheben 	Schiffli C-Position halten und schaukeln 	In Bauchlage: Beine zappeln + Arme anheben	
Arme + Stützkraft	Handstand stehen (Bauch zur Wand), 2x 30 Sek. (K1-K4) 	Handstand (Rücken zur Wand) und ein Arm zur Hüfte (K5-7)	Liegestütz breit oder schmal 25x	