

Workout - „Gummi Twist“

Kategorie: Koordination, Ausdauer

Benötigtes Material: 2 Sessel, 1 Einziehgummi

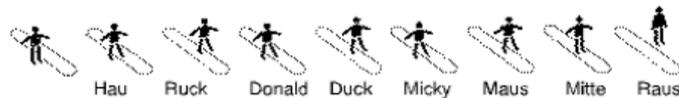
Übungsdauer: je nach Laune

Übungsbeschreibung:

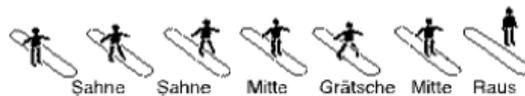
„Gummi Twist“

- 2 Sessel – Gummi um die Sesselbeine geben
- Links – Mitte – Rechts springen
- Höhe: 1. Stufe nur am Boden, dann immer höher werden
- Challenge immer mehr Wiederholungen
- Bewegungstagebuch führen

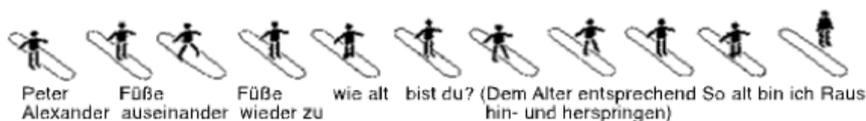
1. Hau-Ruck



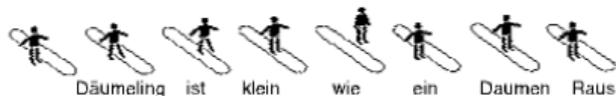
2. Sahne Sahne



3. Peter Alexander



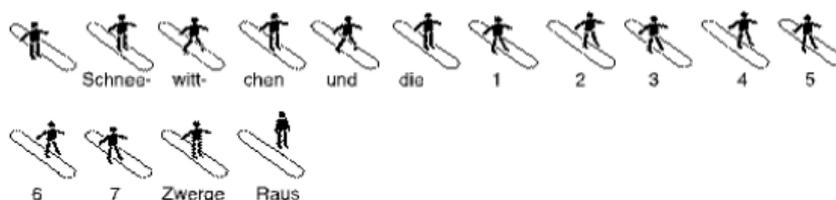
4. Däumeling



5. Zitronenschale



6. Schneewittchen



Quelle: okidoki.orf.at

Zusammengestellt von Wolfgang Hartl ARGE-Bewegung und Sport OÖ

