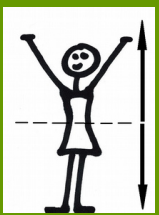


19

HÄNDE
AUSSCHÜTTELN
STRECKEN
& BEUGEN

6



8



KNIEBEUGE
KNIE WIPPEN

23

16

ARMKREISEN
VORWÄRTS

2. ADVENT

5



WANDSITZEN

3. ADVENT

BECKENKREISEN

14

12



HAMPPELMANN

ARMKREISEN
RÜCKWÄRTS

21

4



LIEGESTÜTZE

1. ADVENT

1

7



SCHEIBENWISCHER

LAUFEN

20



4. ADVENT



Heiligabend

WECHSELSPRÜNGE

11



KOPFNICKEN

ANLEITUNG:



©Laufftreff-Berlin.de

13

BEINKICK links

FUSSKREISEN

22

15

BEINKICK rechts

SCHATTENBOXEN

18

2



STANDWAAGNUTZ

BEUGEN

9

