



Sprossen-ABC



Anfersen

Hocksprünge

Das Kr**O**kodil

Die **V**ereinigung

Bergsteiger

Irrer beidbeiniger Sprung

Plank

Wandsitz

Crunches

Jumping Jacks

Querstütz

Das **X**

Der Hun**D**

Kniehebelauf

Rumpfbeugen

Yogasitz

Einbeinsprünge

Liegestütz

Strecksprünge

Die **Z**ange

Froschhüpfer

Mülleimerwürfe

Trockenschwimmen

Gorilla

Superman**N**

Step-**U**ps

Die Übungen der Buchstaben C, E, F, H und Q sind allgemein bekannt oder leicht im Internet zu finden!
Für die Übungen der anderen Buchstaben könnt ihr bei Bedarf die „Übersicht“ oder „Hilfestellung“ nutzen!

