

Fitnessplan 4b)



1. **Tanze den Continental Drift mit Sid:** <https://www.youtube.com/watch?v=uMujxd2Gpxo>
2. **Fitness mit den Basketballprofis von ALBA Berlin - die tägliche Sportstunde:** <https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU>
3. **Die stärksten Bauchmuskeln der Welt - wer hält das durch?** <https://www.youtube.com/watch?v=LurCQ9XGkt0>
4. **Cooler Freestyle-Tricks mit dem Ball:** <https://www.youtube.com/watch?v=gBjXkRwbqw>
5. **Für die Tänzerinnen und Turnerinnen unter euch:** <https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>
6. **Krasse Moves für den Garten:** <https://www.youtube.com/watch?v=898QUPB-4oo>
7. **Jonglieren lernen mit 3 Bällen:** <https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>
8. **Streiche alle Übungen die du geschafft hast durch:**

20 liegestütz und 40 Situps	1 Minute Hampelmänner	10 Mal Schneidersitz - Streck sprung ohne Hände	1 Minute Seilhüpfen auf einem Bein
20 Sekunden Kopfstand	20 Froschhüpfer mit Liegestütz	20 Mal die Bahnschranke mit Ball	2 Minute Seilhüpfen ohne Fehler
10 einbeinige Kniebeugen auf jeder Seite	Jongliere einen Ball 10 Mal mit dem Fuß	1 Minute Hula hoop am Stück	10 einarmige Liegestütz auf jeder Seite
5 Minuten Dehnen	20 Sekunden Handstand/Kopfstand	Tanze drei Mal euren selbstausgedachten Tanz durch	10 Minuten Joggen

