

Bergsteiger (Mountain Climber)

25

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition • Ein Bein anwinkeln (Knie Richtung Brust ziehen) • Wieder strecken und hinten absetzen • Beinwechsel • Bewegungen wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Schultern befinden sich über den Händen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Kleinere Schritte • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Größere Schritte • Im Sprung Bein wechseln (je kürzer der Bodenkontakt, desto schwieriger) • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!