



Paula macht Sport

Zirkeltraining

Was brauche ich:

- Ein Springseil
- Flaschen o.ä. zur Markierung

Nach jeder Übung 15 Sekunden Pause!

Seilchenspringen	(20 Sekunden)
Krabbenlauf	(20 Sekunden)
Froschsprünge	(20 Sekunden)
Springen auf einem Bein	(20 Sekunden pro Bein)
Rückwärtslaufen	(30 Sekunden)