

## Fitness für alle 7. Woche 2021

Ihr braucht ein Kartenspiel / 32 Blatt / und genutzte Karte auf die Seite legen

**Ass**            **Sitz**            immer 30 Sekunden  
a) gerader Rücken / Arme zur Decke / halten  
b) gerader Rücken / Arme hoch und runter  
c) gerader Rücken / Arme in Vorhalte und zur Seite  
d) gerader Rücken / Beine anziehen / Fußsohlen  
    gegeneinander / mit den Händen Oberschenkel  
    zum Boden / Oberschenkel halten dagegen

**König**            **Bauchlage**            immer 30 Sekunden  
a) Bauch und Po fest / Arme und Beine hoch Halten  
b) re Bein li Arme hoch und strecken  
c) li Bein und re Arm hoch und strecken  
d) Oberkörper leicht anheben / Arme zur Seite und  
    halten

**Dame**            **Rückenlage**            immer 30 Sekunden  
a) Fahrradfahren  
b) Beine angewinkelt aufstellen / Oberkörper und  
    Arme leicht anheben Halten  
c) Beine zur Decke strecken / Hände Ri. Füße  
d) Beine anwinkeln / heben und zur li und re Seite  
    ablegen

**Bube**            **Liegestütz**            **immer 30 Sekunden**  
a) halten / Arme ganz leicht anwinkeln / Po +  
    Bauch fest  
b) das BRETT  
c) im Liegestütz li + re Bein im Wechsel heben  
d) im BRETT re + li Bein im Wechsel heben

**10**            **Langlauf**            bei allen "Farben"            4 x 1 Minute

**9**            **Hampelmann**            immer 9 x  
b) Twist  
c) Füße an den Po  
d) abwechselnd li Ellenbogen re Knie und Wechsel

**8**            **auf der Stelle laufen**            bei allen "Farben" und langsam bis 8 zählen

**7**            **Stand**            immer bis 7 zählen  
a) Arme vor und zurück  
b) Arme re vor und li gegengleich  
c) Arme vor dem Körper hoch schwingen  
d) Arme 7 x vorwärts und 7 x rückwärts kreisen