

# Arbeitsliste Kräftigung:

Thema	Anzahl	erledigt	erledigt
Liegestützen eng (Hände müssen sich berühren)			
Liegestützen über Kreuz (Hände sind über Kreuz auf dem Boden)			
Medizinball (Richtung Decke stoßen) (Bild 1 und 2)			
Medizinball (dynamisch nach oben springen und im Sprung den Medizinball auf den Boden schleudern)			
<u>Sit-ups</u> (nach links / rechts / Mitte ziehen)			
800g (600g) Ball (den Ball an die Wand passen)			