



Die Hundert  
(The Hundred)

1  
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Das Aufrollen  
(Roll Up)

2  
(15.09.2010) ab 1. Stunde



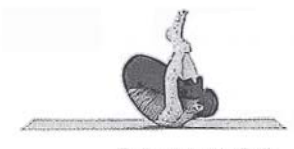
Das Überrollen  
(Roll Over)

3



Kreisen mit einem Bein  
(Single Leg Circles)

4  
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Rollen wie ein Ball  
(Rolling Like a Ball)

5  
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Dehnung mit einem Bein  
(Single Leg Stretch)

6  
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Dehnung mit beiden Beinen  
(Double Leg Stretch)

7  
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Gerade Dehnung mit einem Bein  
(Single Leg Stretch)

8  
(22.09.2010) ab 2. Stunde



Gerade Dehnung mit beiden Beinen  
(Double Leg Stretch)

9  
(06.10.2010) ab 4. Stunde



Überkreuzen  
(Criss-Cross)

10  
(29.09.2010) ab 3. Stunde



Vorwärtsdehnung der Wirbelsäule  
(Spine Stretch)

11  
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Der Schaukelstuhl  
(Open Leg Rocker)

12  
(01.12.2010) ab 11. Stunde



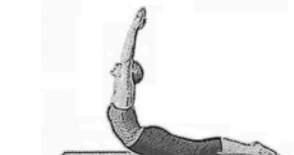
Der Korkenzieher  
(Corkscrew)

13  
(27.10.2010) ab 7. Stunde



Die Säge  
(Saw)

14  
(10.11.2010) ab 8. Stunde



Tauchen wie ein Schwan  
(Swan)

15  
(08.12.2010) ab 12. Stunde



Ein-Bein-Treten  
(Single Leg Kick)

16  
(13.10.2010) ab 5. Stunde



Zwei-Bein-Treten  
(Double Leg Kick)

17  
(20.10.2010) ab 6. Stunde



Nacken heben  
(Neck Pull)

18



Die Schere  
(Scissors)

19



Das Fahrrad  
(Bicycle)

20



Schulterbrücke  
(Shoulder Bridge)

21



Drehung der Wirbelsäule  
(Spin Twist)

22

(10.11.2010) ab 8. Stunde



Das Klappmesser  
(Jack Knife)

23



Seitliche Tretfolge  
(Side-Kicks-Serie)

24

(22.09.2010) (ab 2. Stunde) vor + rück

(29.09.2010) (ab 3. Stunde) hoch + tief + kleine Kreise

(17.11.2010) (ab 9. Stunde) Fahrrad, großer Kreis

(24.11.2010) (ab 10. Stunde) seitlich Passé (klapp)



Teaser  
(Teaser Serie)

25



Hüftkreisen  
(Hip Circles)

26



Schwimmen  
(Swimming)

27

(06.10.2010) ab 4. Stunde



Beine herunterziehen  
(Leg Pull Down)

28

(17.11.2010) ab 9. Stunde



Beine hochziehen  
(Leg Pull Up)

29



Seitliches Treten im Knien  
(Kneeling Side Kicks)

30



Nixe / Seitliches Beugen  
(Mermaid)

31

(27.10.2010) ab 7. Stunde



Der Bumerang  
(Boomerang)

32



Die Robbe  
(Seal)

33

(15.09.2010) ab 1. Stunde



Liegestütze  
(Push Ups)

34

(24.11.2010) ab 10. Stunde

Übung	15.09.	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.	20.10.	27.10.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.
01. Die Hundert	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
02. Das Aufrollen	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
03. Das Überrollen												
04. Kreisen mit einem Bein	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
05. Rollen wie ein Ball	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
06. Dehnung mit einem Bein	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
07. Dehnung mit beiden Beinen	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
08. Gerade Dehnung mit 1. Bein		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
09. Gerade Dehnung mit 2. Beinen				8	8	8	8	8	8	8	8	8
10. Überkreuzen			8	9	9	9	9	9	9	9	9	9
11. Vorwärtsdehnung der WS	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
12. Der Schaukelstuhl											11	11
13. Der Korkenzieher							11	11	11	11	12	12
14. Die Säge								12	12	12	13	13
15. Tauchen wie ein Schwan												14
16. Ein-Bein-Treten					11	11	12	13	13	13	14	15
17. Zwei-Bein-Treten						12	13	14	14	14	15	16
18. Nacken heben												
19. Die Schere												
20. Das Fahrrad												
21. Schulterbrücke												
22. Drehung der Wirbelsäule								15	15	15	16	17
23. Das Klappmesser												
24. Seitliche Tretfolge												
- vor und rück		9	10	11	12	13	14	16	16	16	17	18
- hoch und tief, kleine Kreise			11	12	13	14	15	17	17	17	18	19
- das Fahrrad									18	18	19	20
- großer Kreis									19	19	20	21
- seitlich Passé (klapp)										20	21	22
25. Teaser												
26. Hüftkreisen												

27. Schwimmen	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>			
27. Beine herunterziehen						<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>			
29. Beine hochziehen												
30. Seitliches Treten im Knien												
31. Nixe / seitliches Beugen						<b>17</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
32. Der Bumerang												
33. <b>Die Robbe</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
34. Liegestütze										<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>