



Die Hundert
(The Hundred)

1
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Das Aufrollen
(Roll Up)

2
(15.09.2010) ab 1. Stunde



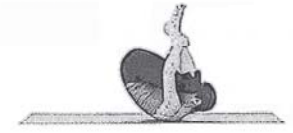
Das Überrollen
(Roll Over)

3
(06.10.2010) ab 3. Stunde



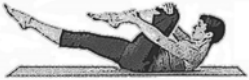
Kreisen mit einem Bein
(Single Leg Circles)

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
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Gerade Dehnung mit beiden Beinen
(Double Leg Stretch)

9
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Überkreuzen
(Criss-Cross)

10
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Vorwärtsdehnung der Wirbelsäule
(Spine Stretch)

11
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Der Schaukelstuhl
(Open Leg Rocker)

12
(15.09.2010) ab 1. Stunde



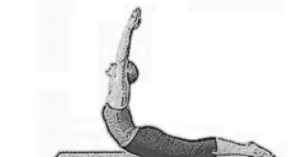
Der Korkenzieher
(Corkscrew)

13
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Die Säge
(Saw)

14
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Tauchen wie ein Schwan
(Swan)

15
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Ein-Bein-Treten
(Single Leg Kick)

16
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Zwei-Bein-Treten
(Double Leg Kick)

17
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Nacken heben
(Neck Pull)

18
(22.09.2010) ab 2. Stunde



Die Schere
(Scissors)

19
(20.10.2010) ab 6. Stunde



Das Fahrrad
(Bicycle)

20
(20.10.2010) ab 6. Stunde



Schulterbrücke
(Shoulder Bridge)

21
(20.10.2010) ab 6. Stunde



Drehung der Wirbelsäule
(Spin Twist)

22
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Das Klappmesser
(Jack Knife)

23
(10.12.2010) ab 8. Stunde



Seitliche Tretfolge
(Side-Kicks-Serie)

24
(15.09.2010) ab 1. Stunde
vor + rück, hoch + tief,
kleine. Kreise, Fahrrad,
großer Kreis, seitlich Passé (klapp)



Teaser
(Teaser Serie)

25
(22.09.2010) ab 2. Stunde I
(29.09.2010) ab 3. Stunde II
(27.10.2010) ab 2. Stunde III



Hüftkreisen
(Hip Circles)

26
(17.11.2010) ab 9. Stundel



Schwimmen
(Swimming)

27
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Beine herunterziehen
(Leg Pull Down)

28
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Beine hochziehen
(Leg Pull Up)

29
(22.09.2010) ab 2. Stunde



Seitliches Treten im Knien
(Kneeling Side Kicks)

30
(13.10.2010) ab 5. Stunde



Nixe / Seitliches Beugen
(Mermaid)

31
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Der Bumerang
(Boomerang)

32
(24.11.2010) ab 10. Stunde



Die Robbe
(Seal)

33
(15.09.2010) ab 1. Stunde



Liegestütze
(Push Ups)

34
(15.09.2010) ab 1. 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				3	3	3	3	3	3	3	3	3
04. Kreisen mit einem Bein	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
05. Rollen wie ein Ball	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
06. Dehnung mit einem Bein	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
07. Dehnung mit beiden Beinen	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
08. Gerade Dehnung mit 1. Bein	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
09. Gerade Dehnung mit 2. Beinen	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10. Überkreuzen	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11. Vorwärtsdehnung der WS	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12. Der Schaukelstuhl	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13. Der Korkenzieher	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14. Die Säge	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15. Tauchen wie ein Schwan	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16. Ein-Bein-Treten	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17. Zwei-Bein-Treten	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18. Nacken heben		17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19. Die Schere						19	19	19	19	19	19	19
20. Das Fahrrad						20	20	20	20	20	20	20
21. Schulterbrücke						21	21	21	21	21	21	21
22. Drehung der Wirbelsäule	17	18	18	19	19	22	22	22	22	22	22	22
23. Das Klappmesser								23	23	23	23	23
24. Seitliche Tretfolge	18	19	19	20	20	23	23	24	24	24	24	24
- vor und rück												
- hoch und tief, kleine Kreise												
- das Fahrrad												
- großer Kreis												
- seitlich Passé (klapp)												
25. Teaser								(III) 24	(III) 25	(III) 25	(III) 25	(III) 25
	(I) 20	(II) 20	(II) 21	(II) 21	(II) 21	(II) 24						

26. Hüftkreisen									26	26	26	26
27. Schwimmen	19	21	21	22	22	25	25	26	27	27	27	27
27. Beine herunterziehen	20	22	22	23	23	26	26	27	28	28	28	28
29. Beine hochziehen		23	23	24	24	27	27	28	29	29	29	29
30. Seitliches Treten im Knien					25	28	28	29	30	30	30	30
31. Nixe / seitliches Beugen	21	24	24	25	26	29	29	30	31	31	31	31
32. Der Bumerang										32	32	32
33. Die Robbe	22	25	25	26	27	30	30	31	32	33	33	33
34. Liegestütze	23	26	26	27	28	31	31	32	33	34	34	34