

Die Spinne

Warmup-Übung für Koordination und Ausdauer

A Aufwärts

s. guit.

1 1 2 3 4 1 2 3 4 2 1 2 3 4 1 2 3 4

3

1 2 3 4 1 2 3 4

B Abwärts

4

4 3 2 1 4 3 2 1 5 4 3 2 1 4 3 2 1

6

4 3 2 1 4 3 2 1