



Gleichgewicht im Sitzen



Aufstehen Hinsetzen



Gleichgewicht im Stehen



Kniefedern in drei Positionen



Langsame Kniebeuge



Federn auf den Zehenspitzen



Lastwechsel Schrittstellung



Seitneigen Rumpf



Stufe



Drop Jump



Einbeinstand



Tapping



Rumpfbiegen



Squat Jump