

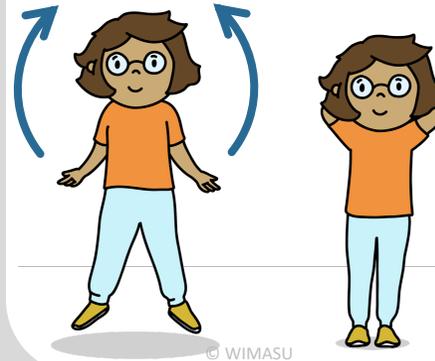
5x KNIEBEUGE



10x SKIPPINGS



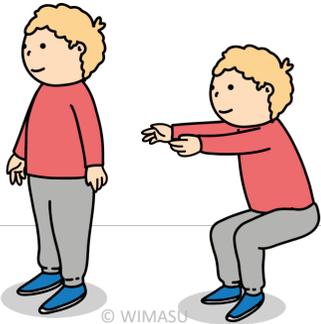
10x HAMPELHASEN



5x SPRÜNGE



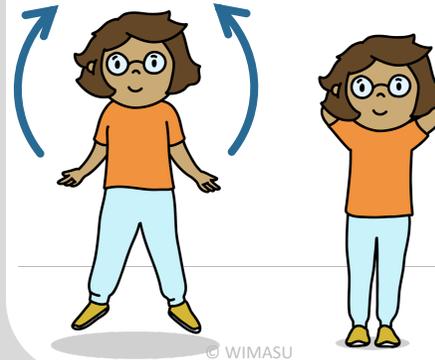
5x KNIEBEUGE



10x SKIPPINGS



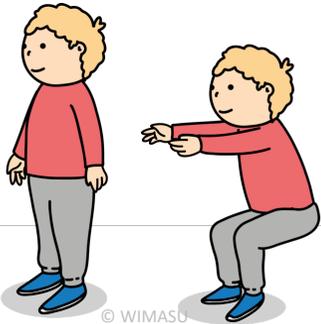
10x HAMPELHASEN



5x SPRÜNGE



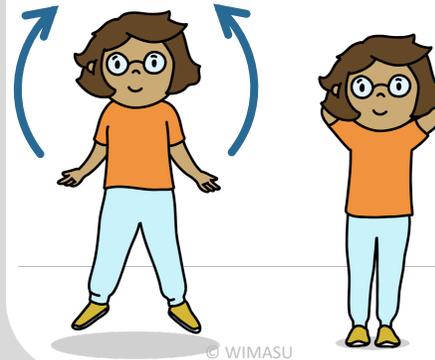
5x KNIEBEUGE



10x SKIPPINGS



10x HAMPELHASEN



5x SPRÜNGE



GLÜCKSLAUF

IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/glueckslauf/>

2. Version

Autor: J. Veit, Ch. Walther

Illustrationen: N. Matsuyama

Satz und Layout: N. Matsuyama

Herausgeber: J. Veit, Ch. Walther

Dieses Dokument zitieren:

Veit, J., Walther, Ch. (2022). Glückslauf.

Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/glueckslauf/>

Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden

sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen.

Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

