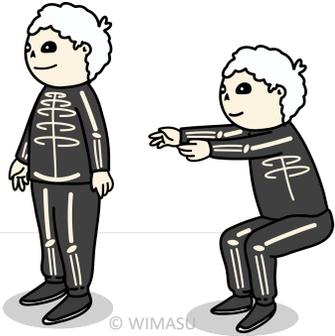


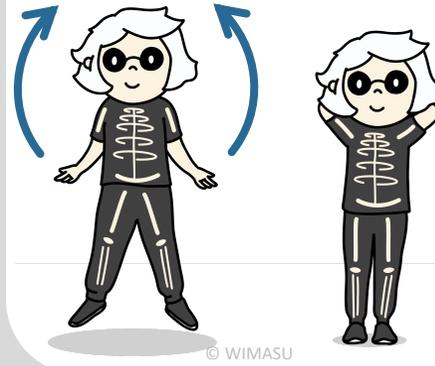
### 5x KNIEBEUGE



### 10x SKIPPINGS



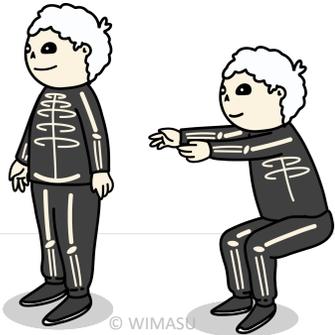
### 10x HAMPELHASEN



### 5x SPRÜNGE



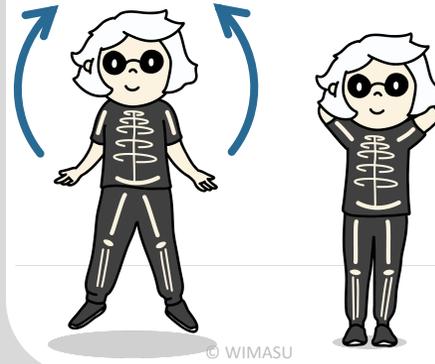
### 5x KNIEBEUGE



### 10x SKIPPINGS



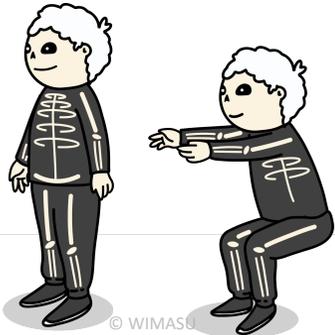
### 10x HAMPELHASEN



### 5x SPRÜNGE



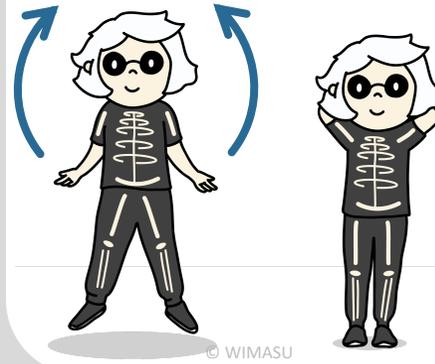
### 5x KNIEBEUGE



### 10x SKIPPINGS



### 10x HAMPELHASEN



### 5x SPRÜNGE



KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

KÜRBIS



© WIMASU

GLÜCKSLAUF

# IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2022

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

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

2. Version Halloween Edition

**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.*