

# Bergsteiger (Mountain Climber)

# 25

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestützposition</li> <li>• Ein Bein anwinkeln (Knie Richtung Brust ziehen)</li> <li>• Wieder strecken und hinten absetzen</li> <li>• Beinwechsel</li> <li>• Bewegungen wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung</li> <li>• Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>• Schultern befinden sich über den Händen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinere Schritte</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Größere Schritte</li> <li>• Im Sprung Bein wechseln (je kürzer der Bodenkontakt, desto schwieriger)</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!