

DER GROßE Kraftpreis

Arme und
Oberkörper

Beine

Ausdauer

Koordination
und Gleich-
gewicht

Bauch und
Rücken

25 Punkte

Propeller

Setz dich doch

Zappel-Phillip

Im Kreis herum

Aufsetzen

50 Punkte

Runter und hoch

Kraftakt

Hoch das Bein

Zurück in
vergangene Zeiten

Schwimmer

75 Punkte

Delfin

auseinander

Tisch

Wenn wiegen nur
so einfach wäre

Es weihnachtet
sehr

100 Punkte

Flieg mein
Vögelein

Schneller Sprung

Die Anstrengung
steigt

Die Kunst der
Künste

The classic one

DER GROßE Kraftpreis

	Arme und Oberkörper	Beine	Ausdauer	Koordination und Gleichgewicht	Bauch und Rücken
25 Punkte	Rotation in der Liegestützposition	Joker	Hampelmann	Beinkreiser	Situps (links/mitte/rechts)
50 Punkte	Liegestützen (normalbreite)	Gewichteheber	High Knees + Anfersen	Joker	Schwimmer + Rotation
75 Punkte	(Füße erhöht); laufen im Dreieckshalten	Hüpfen (eng und weit)	Half Burpees oder Plank Jump	Kniewage	Joker
100 Punkte	Flappy Bird + Flasche	Jump Squats (Springende Kniebeuge)	Burpees	Standwage	Plank