

Schiffe versenken

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Schiffsanteil	Übung 1	Übung 2
1	Ausfallschritte	Kniebeugen
2	Plank	Fisch
3	Sit-Up	Klappmesser
4	Liegestützen	Up&Down
mind. 3 leer	Hampelmann	Kniehebellauf

