

1. Treffer

10 Kniebeugen

(höchstens bis zum rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel)

Beim zweiten Durchgang verdoppeln sich die Anzahlen,
beim dritten verdreifachen etc.

2. Treffer

10 Liegestütze

Beim zweiten Durchgang verdoppeln sich die Anzahlen,
beim dritten verdreifachen etc.

3. Treffer

10

Strecksprünge

(vom Boden ausgehend)

Beim zweiten Durchgang verdoppeln sich die Anzahlen,
beim dritten verdreifachen etc.

4. Treffer

10 Sprünge mit geschlossenen Beinen auf die Bank

Beim zweiten Durchgang verdoppeln sich die Anzahlen,
beim dritten verdreifachen etc.