



## 2. Armschwingen

a. **Ausgangsstellung:**  
Schulterbreiter Stand

b. **Durchführung:** Beide Arme nach oben, gleichzeitig ein Arm nach vorne und den anderen nach hinten kreisen. Arme treffen sich immer oben. Nach 30 Sek. Wechsel der Richtung

c. **Steigerung:** immer bei dem hinteren Arm oben die Hand anschauen