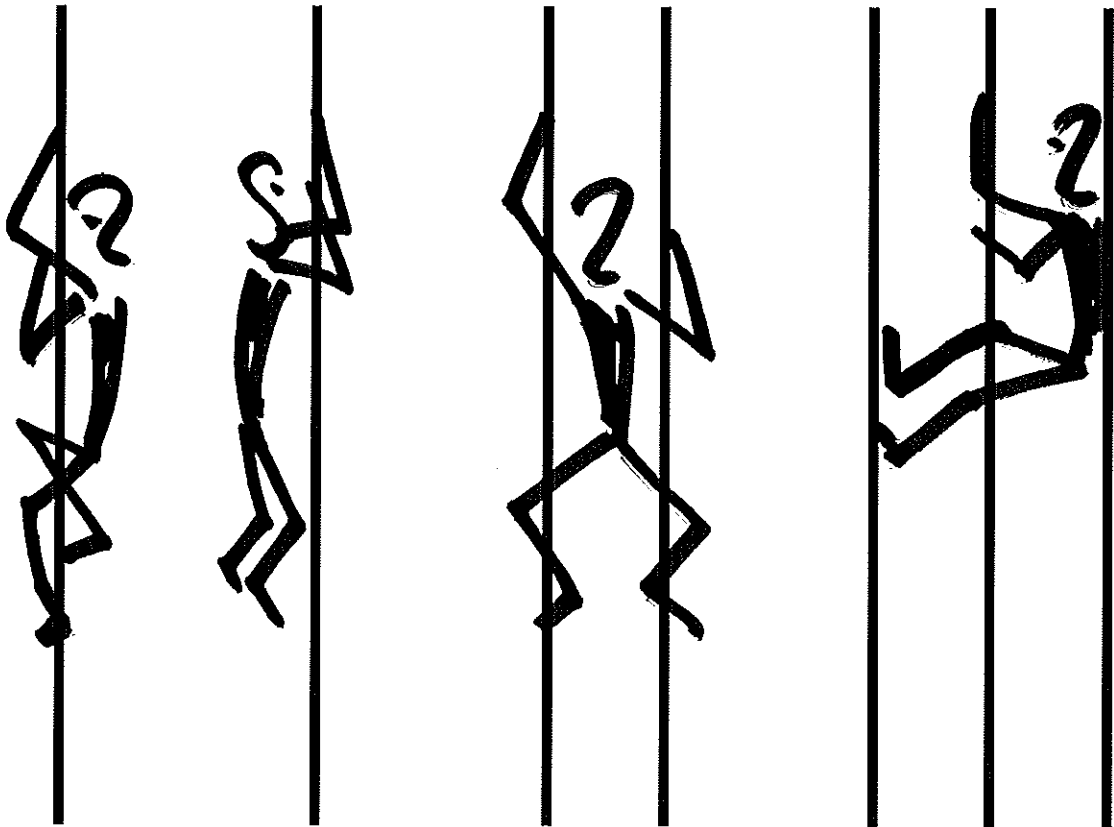


# Monster-Circuit!

## Posten 1



### Kletterstange

(versuche, mindestens 1 x bis nach oben zu kommen – verschiedene Arten sind möglich!)

# Monster-Circuit!

## Posten 2

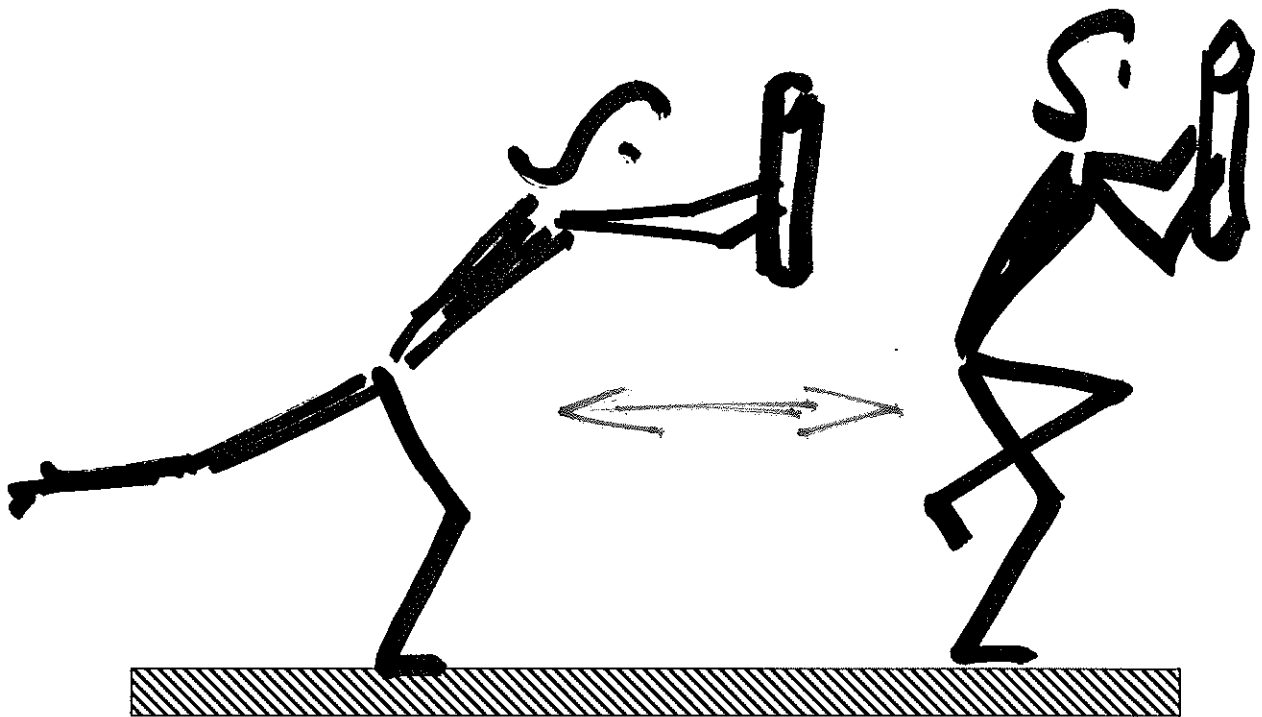


### Hip-Up-Rotation

(gleichmässiges, langsames Tempo.  
in der 1. Runde die eine Seite,  
in der 2. Runde die andere...)

# Monster-Circuit!

## Posten 3



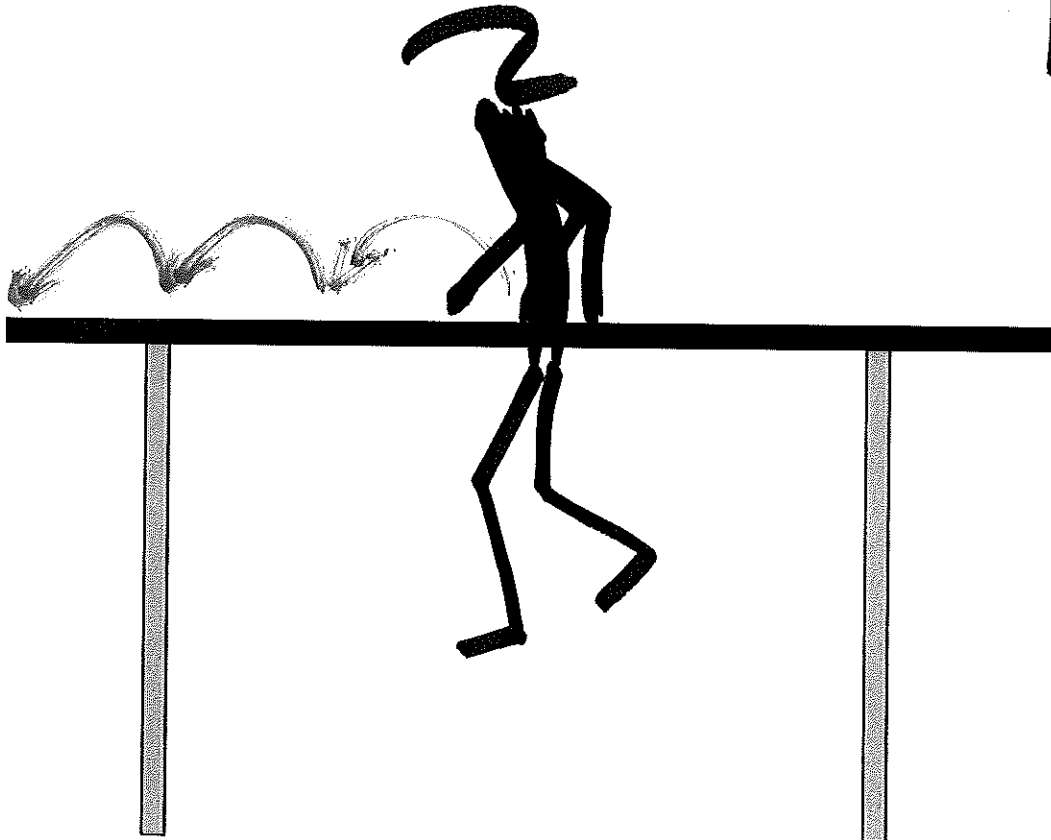
„Watch Your Back!“

langsame Bewegung im Atemrhythmus  
in der 1. Runde die eine Seite,  
in der 2. Runde die andere...)

# Monster-Circuit!

# 4

## Posten 4

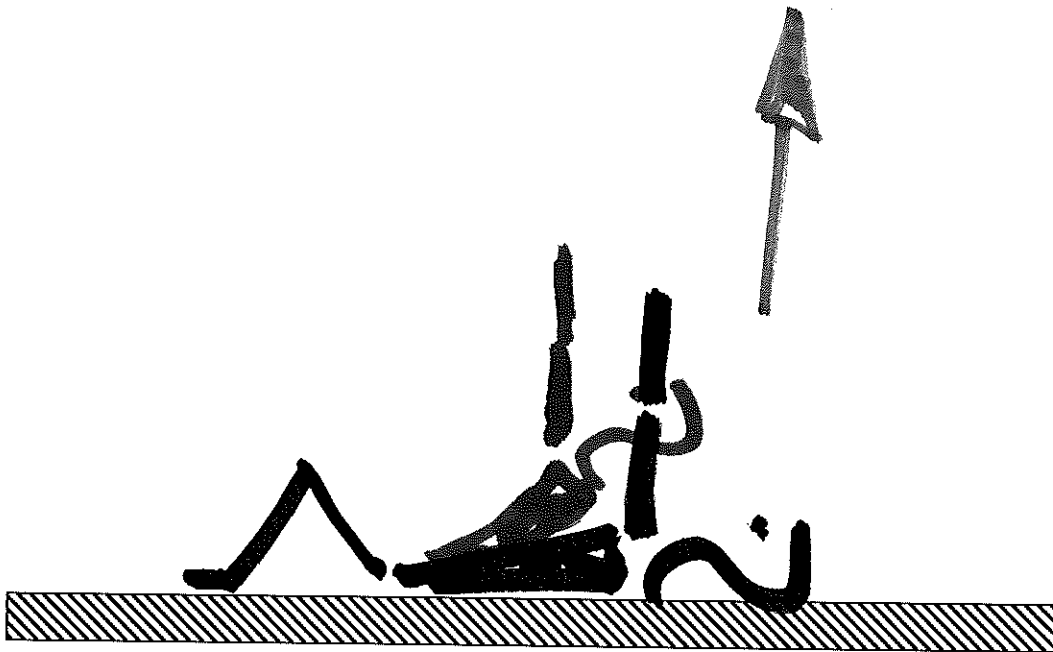


### Stützen

(den Barren überqueren, ohne die Füße zu gebrauchen...)

# Monster-Circuit!

## Posten 5



**Sit-ups**

(gleichmässiges Tempo!)

# Monster-Circuit!

## Posten 6

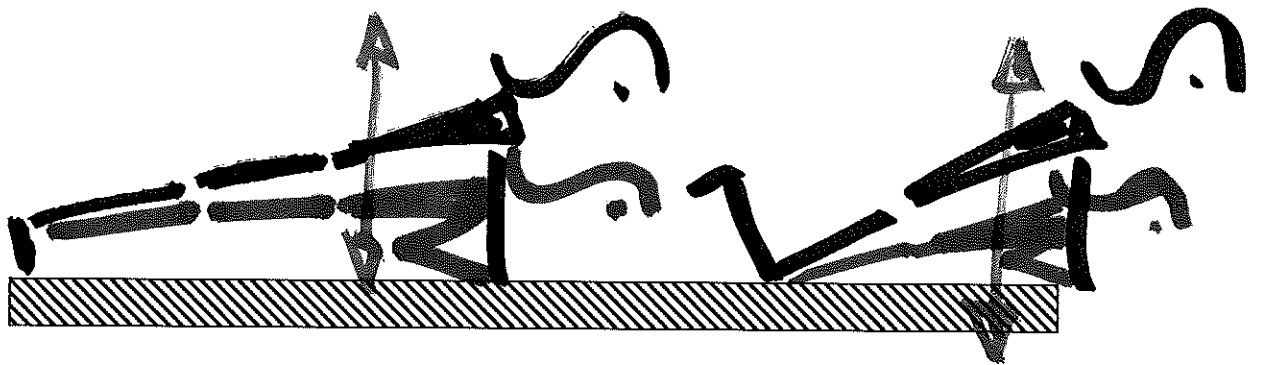


**Rope-Skipping**

**(schaffst Du es ohne Unterbruch?)**

# Monster-Circuit!

## Posten 7



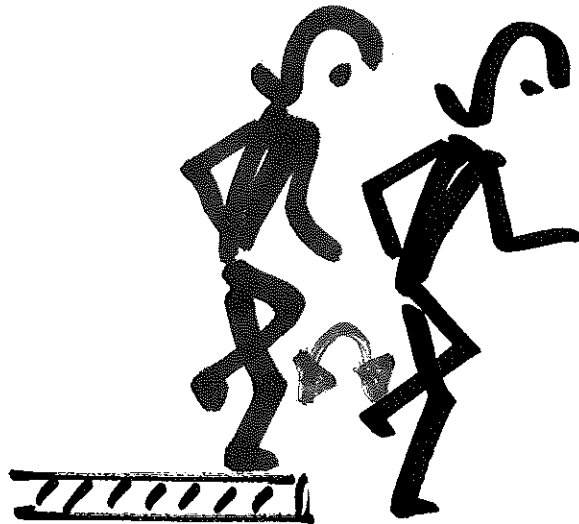
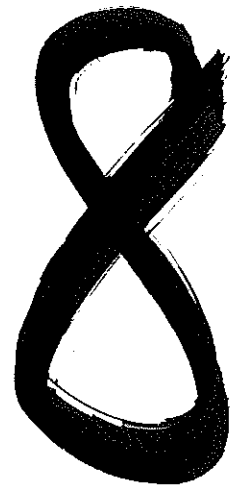
### Push-ups

(die guten alten Liegestütze! mindestens 20 ...)



# Monster-Circuit!

## Posten 8



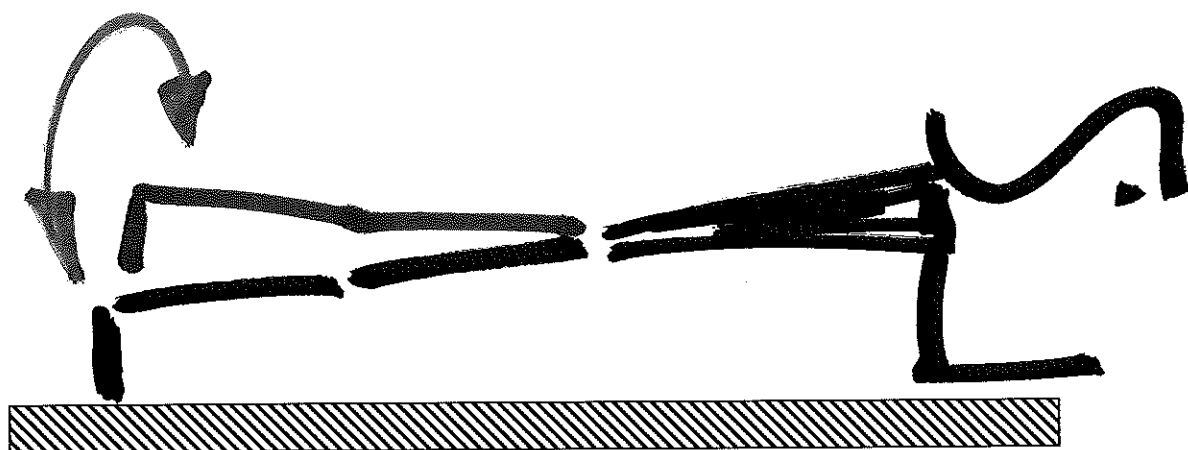
„Side Step“

auf einem Bein

in der 1. Runde das eine Bein,  
in der 2. Runde das andere...)

# Monster-Circuit!

## Posten 9

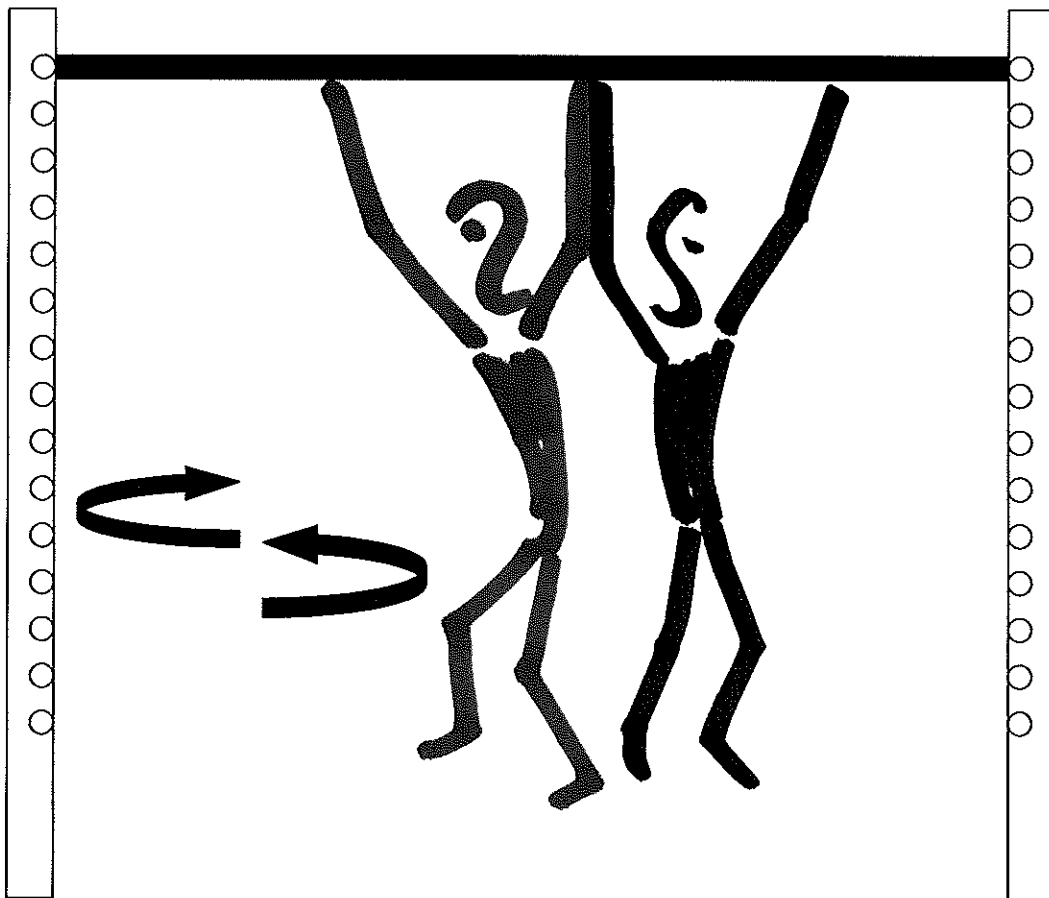
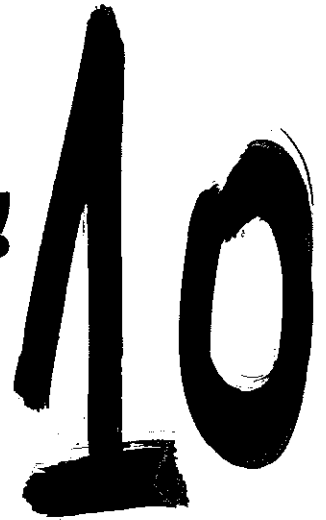


**Hoover!**

(für Deinen Rücken: abwechselnd die Füße heben)

# Monster-Circuit!

## Posten 10



„hang and turn“

(schaffst Du die ganze Strecke?)

# Monster-Circuit!

## Posten 11



**Jogging**

(versucht, immer das gleiche Tempo  
beizubehalten!)