

GeTu Heimprogramm





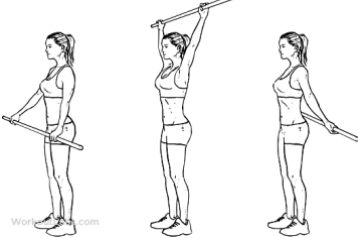



Name:

Saison 2018/2019

Die Partner des STV Ettiswil
FT Architektur AG Ettiswil **Elektrogeschäft Hans Getzmann GmbH Ettiswil** **Schwegler AG Ettiswil**
Hügi und Gisiger Bauunternehmung Ettiswil **Raiffeisenbank Ettiswil Ettiswil** **Arnet Gartenbau AG Ettiswil**
Kurmann Maler AG Ettiswil **Med. Massagepraxis Claudia Achermann Ettiswil**





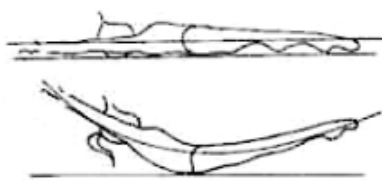
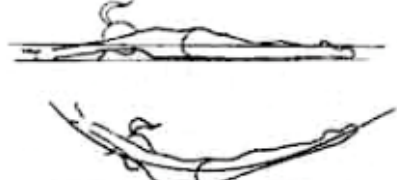
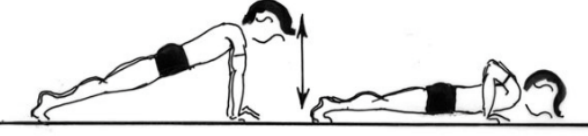
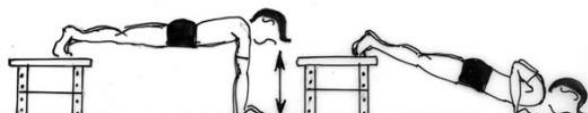
Beweglichkeit

	<p>Seitspagat / Querspagat</p> <p>korrekte Haltung: Beine verlaufen auf einer Geraden</p> <p>2x30 Sekunden</p>
	<p>Briefmarke „Rumpfbeuge“</p> <p>3x 25 Sekunden</p>
	<p>Durchschwimmen</p> <p>3x</p>
	<p>Anstirnen</p> <p>3x15 Sekunden</p>
	<p>Kugeln</p> <p>10x</p>
	<p>Brücke</p> <p>3x15 Sekunden</p>

Die Partner des STV Ettiswil

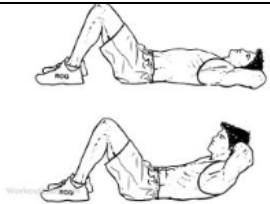

FT Architektur AG Ettiswil Elektrogeschäft Hans Getzmann GmbH Ettiswil Schwegler AG Ettiswil
 Hügi und Gisiger Bauunternehmung Ettiswil Raiffeisenbank Ettiswil Ettiswil Arnet Gartenbau AG Ettiswil
 Kurmann Maler AG Ettiswil Med. Massagepraxis Claudia Achermann Ettiswil

Kraft




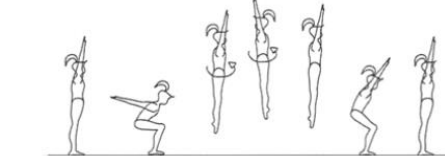

	<p>Winkelstütz</p> <p>3x10 Sekunden</p>
	<p>Handstand an Wand oder im Freien</p> <p>mindestens 1 Minute</p>
	<p>Handstanddrücken</p> <p>3x</p>
	<p>Handstanddrehen</p> <p>3x</p>
	<p>„Schiffli“ / C+</p> <p>2x30 Sekunden</p>
	<p>„Schiffli“ / C-</p> <p>2x30 Sekunden</p>
	<p>Liegesätze</p> <p>min. 20x normale min. 10x schmale/breite</p>
	<p>Liegesätze</p> <p>mind. 10x</p>

Die Partner des STV Ettiswil

FT Architektur AG Ettiswil Elektrogeschäft Hans Getzmann GmbH Ettiswil Schwegler AG Ettiswil
Hügi und Gisiger Bauunternehmung Ettiswil Raiffeisenbank Ettiswil Ettiswil Arnet Gartenbau AG Ettiswil
Kurmanner Maler AG Ettiswil Med. Massagepraxis Claudia Achermann Ettiswil

	<p>Rumpfbeugen</p> <p>je 15x links, rechts, mitte</p>
	<p>Unterarmstütz</p> <p>2x30 Sekunden</p>

Koordination/Gleichgewicht

	<p>Standwaage</p> <p>je 2x10 Sekunden</p>
	<p>Kopfstand an Wand oder im Freien</p> <p>2x10 Sekunden</p>
	<p>Strecksprung</p> <p>5x</p>
	<p>Strecksprung mit ½ Drehung</p> <p>5x</p>
	<p>Seitstütz</p> <p>2x20 Sekunden pro Seite</p>

.....

Die Partner des STV Ettiswil

FT Architektur AG Ettiswil Elektrogeschäft Hans Getzmann GmbH Ettiswil Schwegler AG Ettiswil
 Hügi und Gisiger Bauunternehmung Ettiswil Raiffeisenbank Ettiswil Ettiswil Arnet Gartenbau AG Ettiswil
 Kurmann Maler AG Ettiswil Med. Massagepraxis Claudia Achermann Ettiswil

