

# GO WITH THE FLO

**YEAH!!! Voll koordiniert!**

- Probiere die **einzelnen Übungen** am jeweiligen Datum aus und trage ein, wie gut es dir dabei geht.
- **Ab 18:00 Uhr** kannst du dein Ergebnis auch immer in der **Facebook Gruppe „Fit Summer“** bekannt geben.
- Manche Übungen sind **etwas schwieriger**, aber daran kannst du in den kommenden Wochen arbeiten.
- Probiere die Übungen, die du noch nicht so gut kannst, in den kommenden **6 Wochen** immer wieder.
- Wenn du **dran bleibst und trainierst** wirst du schnell merken wie sich etwas tut. Bleib dran, **probiere es immer wieder** und schon wird es bald klappen!!! Du schaffst das!!! Yeah! Voll koordiniert!
- Unter allen, die **von 1.12. bis 13.12.** in der Facebook Gruppe ihr Ergebnis posten wird **ein Startplatz** für die nächste Runde verlost!

Übung:	Woche 1&2			Woche 3&4			Woche 5&6		
<b>1.12.</b> 30 sec. mit geschlossenen Augen auf dem linken Bein stehen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		
<b>2.12.</b> 30 sec. mit geschlossenen Augen auf dem rechten Bein stehen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		

<b>3.12.</b> 30 sec. auf dem linken Bein stehen und dabei die Arme gegengleich kreisen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		
<b>4.12.</b> 30 sec. auf dem rechten Bein stehen und dabei die Arme gegengleich kreisen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		
<b>5.12.</b> 30 sec. mit geschlossenen Augen auf dem linken Bein stehen und dabei die Arme gegengleich kreisen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		
<b>6.12.</b> 30 sec. mit geschlossenen Augen auf dem rechten Bein stehen und dabei die Arme gegengleich kreisen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		

<b>7.12.</b> 45 sec. mit geschlossenen Augen auf einem Poster auf dem linken Bein stehen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		
<b>8.12.</b> 45 sec. mit geschlossenen Augen auf einem Poster auf dem rechten Bein stehen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		
<b>9.12.</b> 45 sec. auf einem Polster auf dem linken Bein stehen und dabei die Arme gegengleich kreisen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		
<b>10.12.</b> 45 sec. auf einem Polster auf dem rechten Bein stehen und dabei die Arme gegengleich kreisen	Kann ich voll gut			Kann ich voll gut			Kann ich voll gut		
	Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut			Kann ich ganz gut		
	Geht so			Geht so			Geht so		
	Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig			Naja, ausbaufähig		
	Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht			Uhi, das geht noch gar nicht		

<b>11.12.</b> Auf einem Bein stehen und dabei einen kleinen Ball 15x von einer Hand in die andere werfen.	Kann ich voll gut				Kann ich voll gut				Kann ich voll gut			
	Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut			
	Geht so				Geht so				Geht so			
	Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig			
	Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht			
<b>12.12.</b> Auf einem Bein stehen und dabei zwei kleine Bälle gleichzeitig von einer Hand in die andere werfen.	Kann ich voll gut				Kann ich voll gut				Kann ich voll gut			
	Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut			
	Geht so				Geht so				Geht so			
	Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig			
	Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht			
<b>13.12.</b> Auf einem Poster auf einem Bein stehen und dabei zwei kleine Bälle gleichzeitig von einer Hand in die andere werfen.	Kann ich voll gut				Kann ich voll gut				Kann ich voll gut			
	Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut			
	Geht so				Geht so				Geht so			
	Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig			
	Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht			
<b>14.12.</b> Start der neuen Runde von #fitsummer	Kann ich voll gut				Kann ich voll gut				Kann ich voll gut			
	Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut				Kann ich ganz gut			
	Geht so				Geht so				Geht so			
	Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig				Naja, ausbaufähig			
	Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht				Uhi, das geht noch gar nicht			