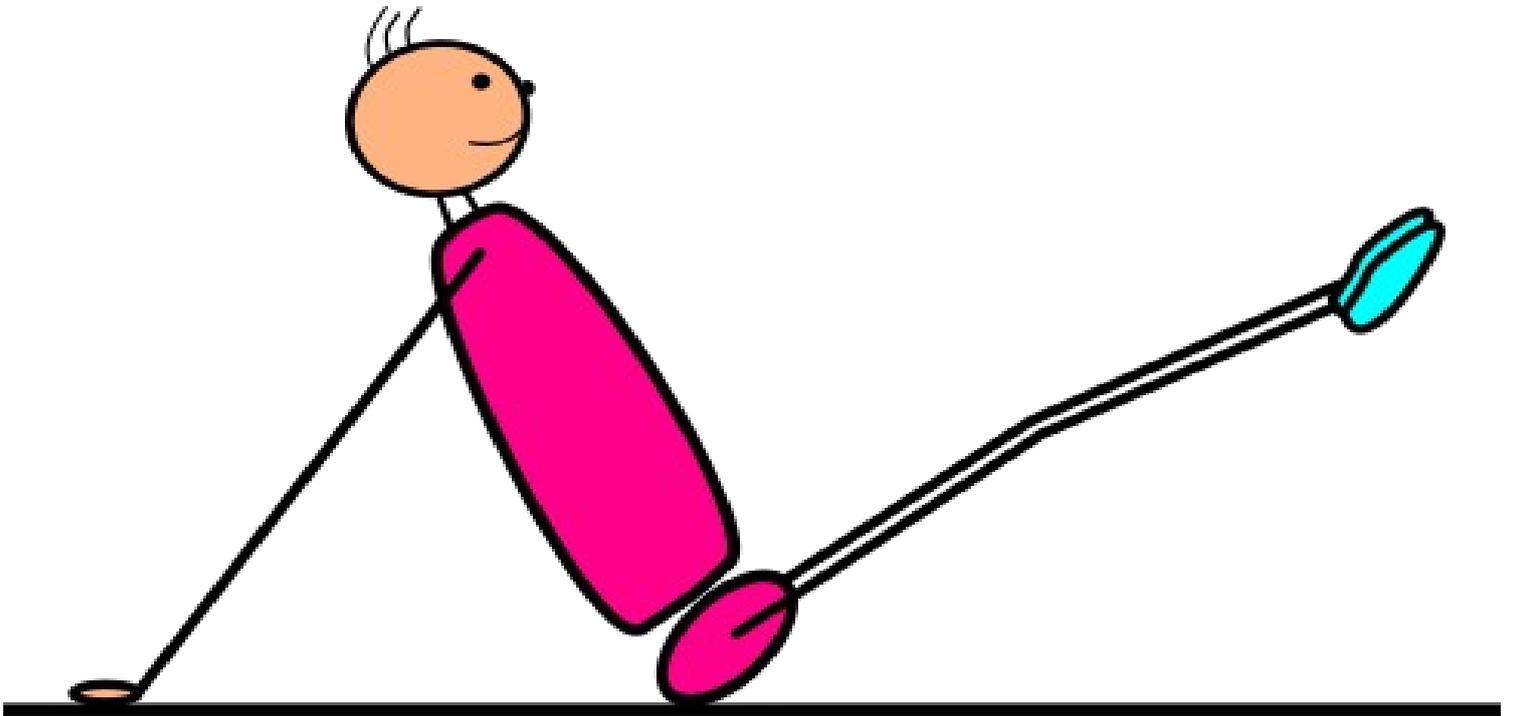


Beine halten



Material: Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: lockerer Sitz, Oberkörper nach hinten auf die Arme gestützt
- Beine gestreckt anheben und in einem Winkel (ca. 45°) halten.
- Rücken bleibt gerade, Blick nach vorne gerichtet

Zeit: Wer hält am längsten durch?