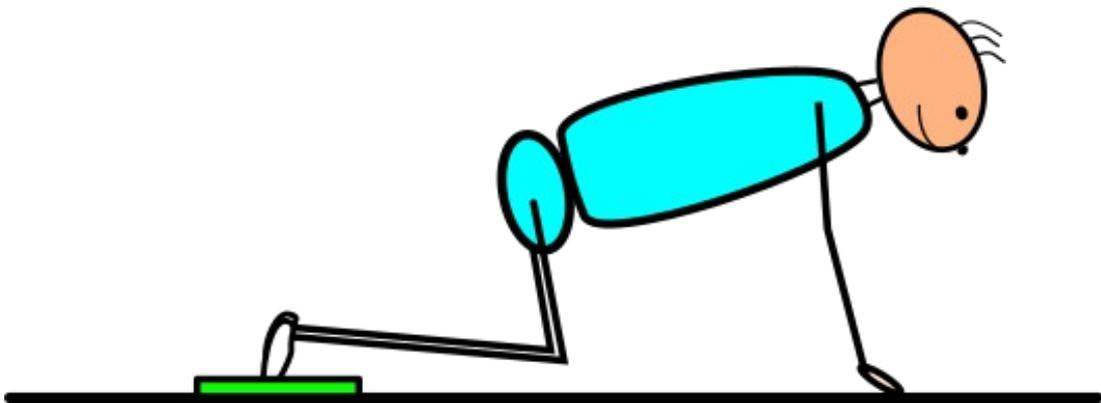
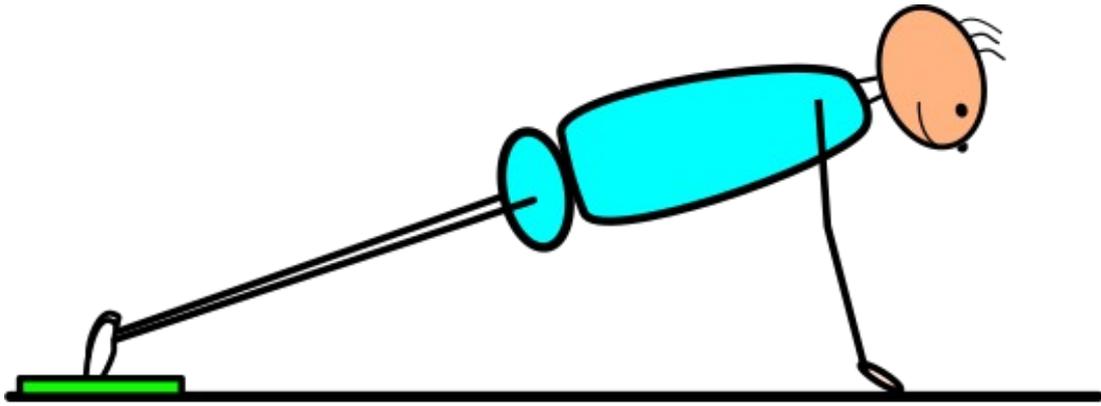


# Gleitendes Klappmesser



Material: Handtuch

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Liegestütz (Füße sind auf ein Handtuch aufgestellt)
- Die Beine werden angewinkelt bis die Knie sich unter dem Becken befinden
- Der Oberkörper bleibt fixiert und bewegt sich möglichst wenig
- Rücken gerade, Blick auf den Boden gerichtet, Füße dürfen das Handtuch nicht verlassen

Zeit: 60sec.