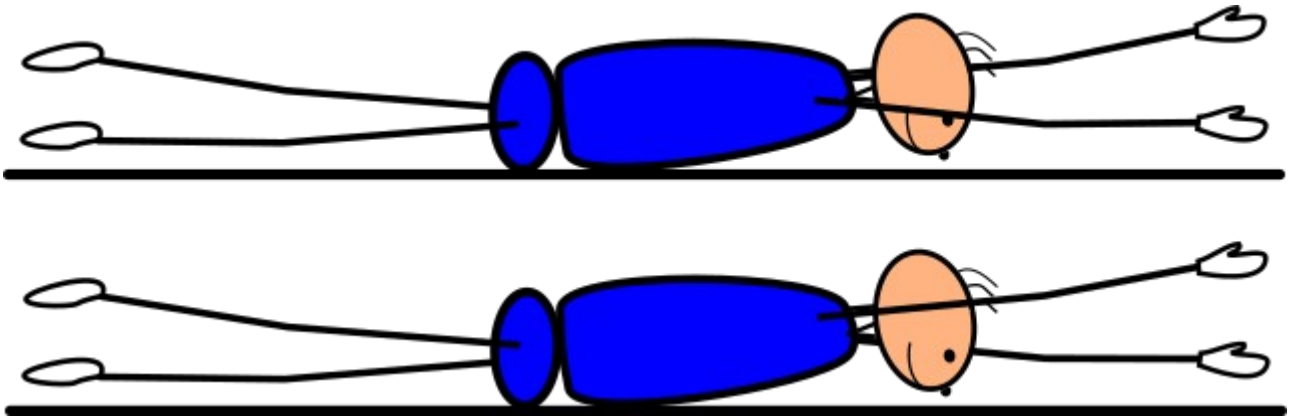


Holzhacken



Material: Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Bauchlage
- Arme, Beine und Kopf werden vom Boden angehoben
- linker Arm und rechter Arm werden abwechselnd auf und ab bewegt
- linkes Bein und rechtes Bein werden abwechselnd auf und ab bewegt
- Arme und Beine bleiben immer gestreckt
- Kopf bildet Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist auf die Matte gerichtet

Keine Zeitvorgabe: Wer hält am längsten durch?