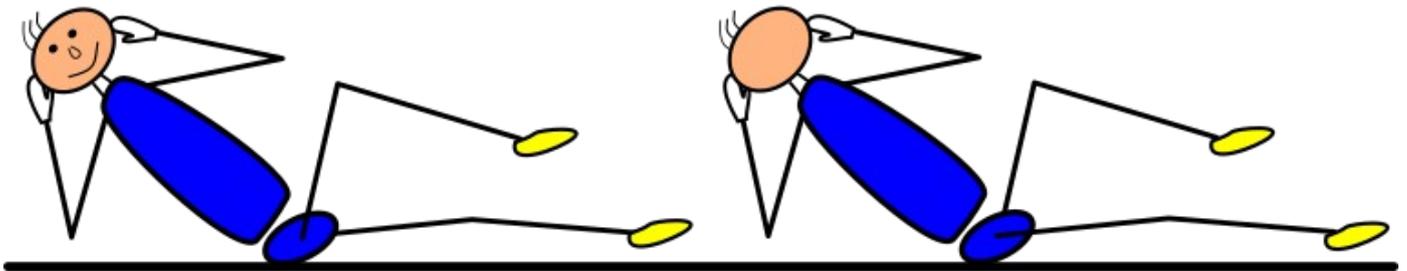
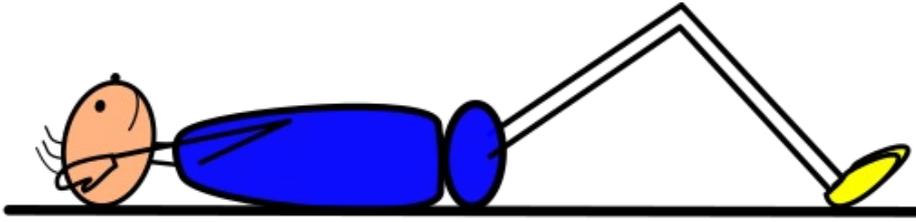


Käfer



Material: Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Rückenlage
- Oberkörper anheben, Beine strecken und anheben
- rechtes Bein wird angewinkelt, linker Ellenbogen bewegt sich zum rechten Knie
- rechtes Bein wird gestreckt, linkes angewinkelt, rechter Ellenbogen bewegt sich zum rechten Knie
- Wichtig: Beine werden nie aufgesetzt, Hände sind seitwärts am Kopf → sie dürfen nicht am Kopf ziehen

Zeit: 45sec. Wer schafft die meisten Wiederholungen?