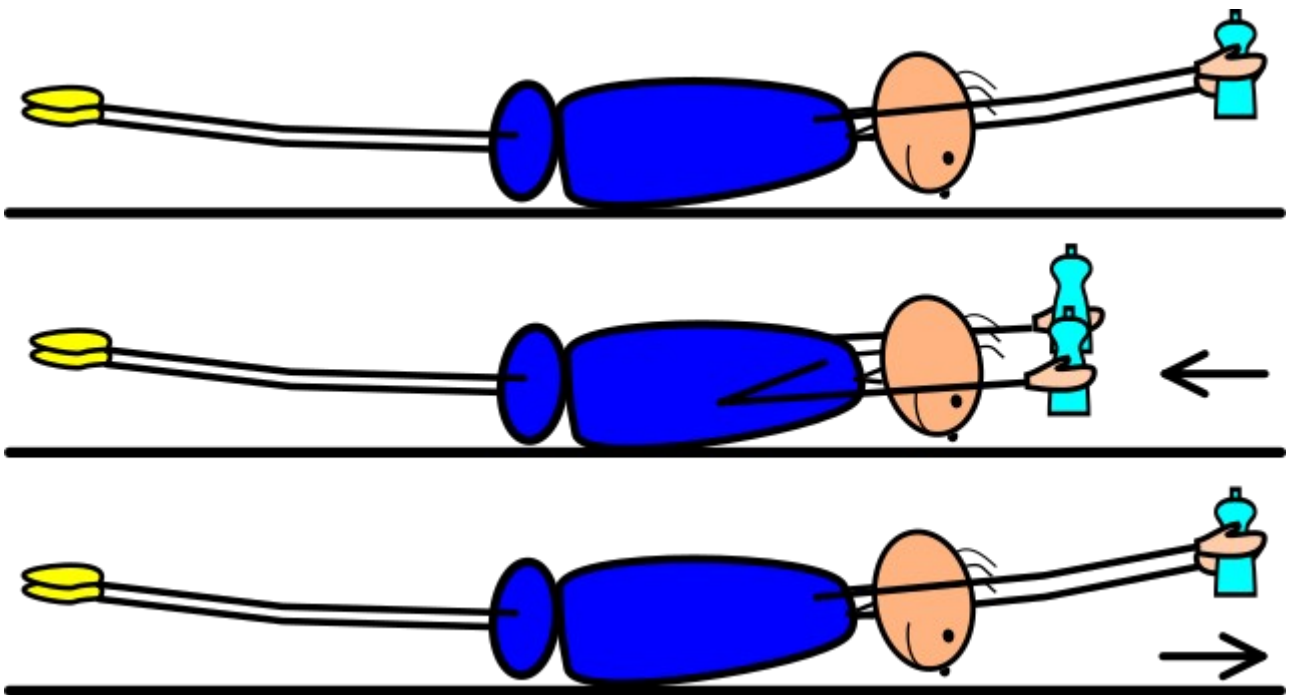


Superman



Material: Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte), 0,5 l Flasche

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Bauchlage
- Arme (mit Flasche) und Beine werden gestreckt angehoben
- Blick Richtung Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arme werden langsam angewinkelt und ausgestreckt, Beine bleiben gestreckt

Zeit: Keine Zeitvorgabe. Wer hält am längsten durch?