

Adventskalender

Tür 3



Die heutige Bewegung ist:

K **N** I **E** W **A** A G E
52 60 40

Die Waage ist sowohl im Stehen als auch auf den Knien eine sehr gute Balanceübung und kräftigt Bein- und Rückenmuskulatur.



Unsere Leistungsturnmädchen zeigen diese Übung perfekt auf dem Schwebebalken. Zum Nachturnen bleiben wir besser zunächst auf dem Boden. 😊