

Adventskalender

Tür 8



Die heutige Bewegung ist:

A N **F** **E** R S **E** N
48 54 58



Beim Anfersen werden Fußgelenk und Wade gefordert. Die vordere Oberschenkelmuskulatur wird beweglicher.

Darauf achten, dass die Unterschenkel zum Gesäß geführt werden und das Knie nach unten zeigt.

Der Oberkörper bleibt gerade und die Arme arbeiten mit.

<https://www.youtube.com/watch?v=EBqrTP8fGEE>