

Adventskalender

Tür 21



Die heutige Bewegung ist:

K R Ä

H
41

E
2



Die Krähe bringt besseres Gleichgewicht und trainiert Arm- und Bauchmuskeln und die Stützkraft. Geht in die Hocke, die Knie gehen auseinander, setzt die Hände zwischen den Knien auf den Boden. Jetzt neigt ihr euch langsam nach vorn. Die Knie werden auf den Oberarmen abgelegt. Ziel ist es, die Beine vom Boden zu lösen. Das wird am Anfang nicht gleich funktionieren. Vorsicht, man kann schnell nach vorn umkippen!