

Adventskalender

Tür 22



Die heutige Bewegung ist:

D E H N E N **I** M
53 32

S C N E **I** D E R S **I** T Z
16 61



Die Fußsohlen werden aneinandergelegt und nah in Richtung Po gezogen. Nun versucht, mit den Oberschenkeln in Richtung Boden zu kommen.

Diese Dehnung kann auch dynamisch erfolgen. Dazu wippt man leicht mit den Oberschenkeln.