

MENSCHEN –ARCHITHEKT

Stelle dich auf einen freien Platz.

Dein Trainer liest dir nun die Anweisungen vor und du musst die Bewegungen ausführen.

Bleibe immer in der Stellung stehen!

1.)

Hebe die rechte Hand.

Strecke deinen Arm dabei in die Höhe.

Knie dich auf dein linkes Knie.

Senke deinen Kopf.

Lege die linke Hand auf dein rechtes Knie.

2.)

Setze dich auf den Boden.

Strecke die Beine im Langsitz von dir.

Nun stütze die linke Hand hinter dir auf.

Jetzt stütze die rechte Hand hinter dir auf.

Hebe langsam dein Becken, soweit du kannst.

Zähle, wie lange du in dieser Position bleiben kannst.

Es kann auch abwechselnd das Kind dem Trainer die Übungen ansagen!