



<https://youtu.be/IgXAsGd-mfE>



Führe deinen
Ellenbogen
zum Knie!



25-mal



Gehe in die
Kniebeuge
und mache
seitliche
Schritte!



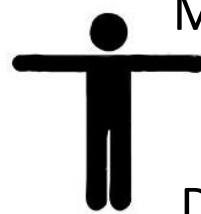
25-mal



Ziehe Dein
Knie schnell
zum
Ellenbogen!



25-mal pro Seite



Mache schnelle
und kleine
Kreise mit
Deinen Armen!



20 Sekunden, dann
Richtungswechsel



Lasse Dich
locker fallen!
→ atme tief ein und
aus



5-mal